



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

MARCHE

# **Dall'orizzontale al verticale: nuove proposte di attività in acqua per la prevenzione e la riabilitazione**

**Senigallia, 15 giugno 2019**

Abstract

Prevenzione dalla definizione Treccani: “..... il tentativo di evitare la comparsa di una malattia, o di una specifica manifestazione o di un suo aggravamento o recidiva .....”

Riabilitazione: Per semplificazione se, inserita nella linea del tempo, è l'ultima fase del percorso riabilitativo, l'atleta è accompagnato dall'intero Staff nella riprogrammazione tecnica motoria – condizionale, principio dell'omeostasi sistemica (principio della complessità del corpo umano).

Aspetti presi in considerazione:

I valori della frequenza cardiaca (FC) in rapporto alla FC max (teorica) nelle varie esercitazioni proposte a diverse profondità dell'acqua;

La scelta del metodo intermittente;

La tecnica esecutiva degli esercizi, feed-back in itinere;

Il corpo inteso come un pendolo inverso, l'acqua vista come amplificatrice dell'instabilità;

Il protocollo è stato suddiviso in momenti consequenziali e funzionali agli obiettivi prefissati:

1. Ottimizzazione del Range articolare e dell'Estensibilità muscolare;
2. Componente aerobica :
  - ✓ Capacità e potenza aerobica VAM;
  - ✓ Potenza anaerobica lattacida / lattacida;
3. Componente Forza:
  - ✓ Core (controllo del Core – Stabilità bacino – muscolatura paravertebrale);
  - ✓ Muscolazione generale arti Superiori (Abduttori delle scapole) e Inferiori (Estensori – Flessori dell'anca / Abduttori – Aduttori) – Quadricipite, Glutei ;
4. Coordinazione dinamica generale – stimoli propriocettivi:
  - ✓ Serie di Squat in appoggio monopodalico con l'ausilio di manubri;
  - ✓ Andature pre-atletiche, andature con l'ausilio di tavolette;

Metodologia: Intermittente 30"/30 – 20"/20" 15"/15" (monitoraggio della F.C.);

Utilizzo delle varie profondità: acqua profonda – acqua media – acqua bassa;

Materiale utilizzato: Cinture galleggianti, cavagliere, pinne, manubri, bande elastiche, cardiofrequenzimetro;