

RECUPERO GENERALE DELLA FORZA RESISTENTE E DELLA REATTIVITA' NELLA RIEDUCAZIONE FUNZIONALE DELL' ATLETA POST INFORTUNIO



IL PROGETTO

Parallelamente al lavoro del collega Luca Zago, per il recupero della Forza specifica del core e degli arti inferiori, si è lavorato con il nostro Yassine per ridare una condizione di base aerobica/anaerobica nella prima fase del recupero funzionale, quando Yassine non aveva ancora la possibilità di svolgere allenamenti di corsa.

NELLO SPECIFICO

- Sono stati realizzati allenamenti personalizzati con tecniche di allenamento funzionale degli arti inferiori con trasformazione in andature tecniche.
- Abbiamo dato importanza al lavoro incrociato tra arti inferiori e arti superiori per migliorare la coordinazione dei vari segmenti corporei per ottenere, una volta riavviato alla corsa, la massima funzionalità dei gesti.
- I circuiti proposti erano sempre total body e con incremento graduale dei carichi e prevedevano sia esercizi puramente funzionali a corpo libero che esercizi con macchinari.
- Tutte le sessioni sono state programmate a tavolino, con feedback costante con gli altri autori interessati nel recupero di Yassine e modificati nello svolgimento degli stessi in base alle sensazioni e percezioni dell'atleta.

OBIETTIVI DEL PROGETTO

1. CONTROLLO MOTORIO
2. COMPrensIONE DI CARATTERISTICHE E LACUNE
3. STABILIRE UN PROGRAMMA DI LAVORO
4. PORTARE AVANTI IL PROGRAMMA STEP BY STEP
5. VALUTAZIONE DEI PROGRESSI OTTENUTI E RIMESSA IN PISTA DELL'ATLETA



Perché è importante il ricondizionamento generale? Una buona base aerobica, di forza resistente e di elasticità muscolare sono fondamentali per permettere ad un soggetto di affrontare al meglio gli allenamenti senza incorrere in infiammazioni, sovraccarichi ed infortuni. Ed ancora nelle situazioni di gara , dove il fisico viene portato al massimo delle sue potenzialità ed a volte anche oltre, avere una buona preparazione di base permettere di rimanere più lucidi e attenti in modo da evitare incidenti e contrattempi. Per questo motivo il recupero funzionale di un atleta prima della rimessa in campo (in pista e in strada nel nostro caso specifico), non poteva non prevedere questa importante fase del lavoro.

POSSIAMO SUDDIVIDERE IL LAVORO PROPOSTO IN 3 FASI PRINCIPALI:

FASE 1 - FASE INIZIALE

- DURATA: 3 / 4 SETTIMANE
- PROPOSTE: CIRCUITI A BASSA DIFFICOLTA'
- CARICHI: BASSI

FASE 2 - FASE INTERMEDIA

- DURATA: 3 / 4 SETTIMANE
- PROPOSTE: CIRCUITI A MEDIA DIFFICOLTA'
- CARICHI: MEDI

FASE 3 - FASE AVANZATA

- DURATA: 3 / 4 SETTIMANE
- PROPOSTE: CIRCUITI AD ALTA DIFFICOLTA'
- CARICHI: ELEVATI

FASE 1

RISCALDAMENTO/ATTIVAZIONE

Circuito da ripetere 3 volte con :

- 3' di vogatore a 100/150 watt
- 3' camminata con resistenza su Skill Mill a 200/300 watt
- squat a 90° a corpo libero 30 rip
- trazioni agli anelli o al trx con ritmo 1"/1"/1"/1" 15 rip
- piegamenti sulle braccia con ritmo 1"/1"/1"/1" 15 rip



FASE 1

LAVORO CENTRALE

1 °Circuito da ripetere 2 o 3 volte con :

- affondi a corpo libero in avanzamento 8/8 rip – ritorno in camminata
- Abduzioni con elastico in avanzamento 10/10 rip – ritorno in camminata
- 60" camminata su Skill Mill a 300 watt
- recupero a fine circuito 30"/60" e recupero a fine blocco 90"

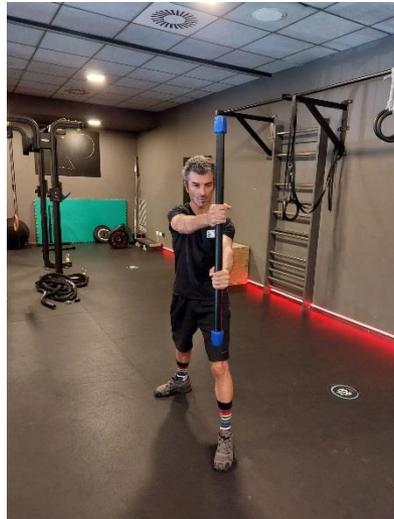


FASE 1

LAVORO CENTRALE

2 °Circuito da ripetere 2 o 3 volte con :

- rematore singolo con manubrio/kettlebell 6/8kg 12/12 rip
- Torsioni busto Omnia in stazione eretta per 60"
- catena posteriore su swiss ball 5" lavoro /2" rilascio x 5 volte
- recupero a fine esercizio 30" a fine circuito 60" e recupero a fine blocco 90"



FASE 1

LAVORO CENTRALE

3 °Circuito da ripetere 2 o 3 volte con :

- squat a corpo libero con elastico sotto rotuleo 20 rip
- equilibrio monopodalico con barra 10 x 5" isometria per gamba
- Step box non pliometrico 3 x 5dx/5sx
- recupero a fine esercizio 30" a fine circuito 60" e recupero a fine blocco 90"



FASE 1

LAVORO CENTRALE

4 °Circuito da ripetere 2 o 3 volte con :

- lat machine avanti 15 rip

-Shoulder press 15 rip

-Plank frontale 5" isometrico e 5" rilascio 10 rip

- recupero a fine esercizio 30" a fine circuito 60" e recupero a fine blocco 90" + 15' di stretching decompensato assistito a fine allenamento



FASE 2

RISCALDAMENTO/ATTIVAZIONE

Circuito da ripetere 3 volte con :

- 5' bike 80 rpm a 150/220 Watt
- affondi frontali in avanzamento con ritorno camminando 20 rip
- 5 x 5" skip alto in avanzamento con ritorno in camminata



FASE 2

LAVORO CENTRALE

1 °Circuito da ripetere 2 o 3 volte con :

- affondi con bilanciere in avanzamento 6 x 4 rip – ritorno in camminata
- Skip ginocchia basse 5 x 5” con ritorno in camminata
- hip trust bipodalico su step con salita esplosiva 15
- recupero a fine esercizio 30” recupero a fine circuito 60” e recupero a fine blocco 90”



FASE 2

LAVORO CENTRALE

2 °Circuito da ripetere 2 o 3 volte con :

- trazioni con trx ritmo 1"/1"/1"/1"
- piegamenti sulle braccia con box ritmo 1"/1"/1"/1"
- addominali obliqui modo pilates 20 rip
- recupero a fine esercizio 30'' recupero a fine circuito 60'' e recupero a fine blocco 90''

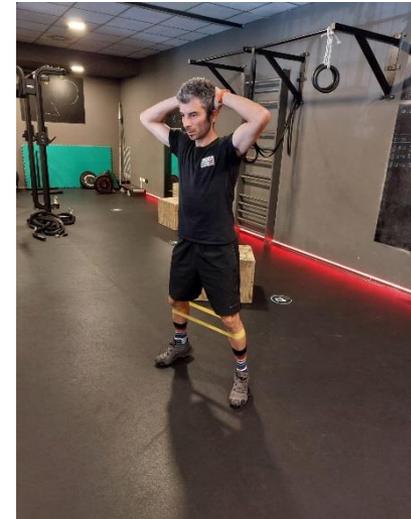


FASE 2

LAVORO CENTRALE

3 °Circuito da ripetere 2 o 3 volte con :

- step up al box (50cm) esplosivo 10/10 rip
- salite rapide a cavallo dello step 60''
- abduzioni con elastico saltellate Jumping Jack 20'' x 3 rec. 10''
- recupero a fine esercizio 30'' recupero a fine circuito 60'' e recupero a fine blocco 90''



FASE 2

LAVORO CENTRALE

4 °Circuito da ripetere 2 o 3 volte con :

- pulley basso con triangolo 15 rip
- spinte verso l'alto in avanzamento con barra 20 rip
- mountain climber 3 tocchi e pausa 3" x 10 rip
- recupero a fine esercizio 30" a fine circuito 60" e recupero a fine blocco 90" + 15' di bike o camminata e 10' di stretching decompensato assistito a fine allenamento



FASE 3

RISCALDAMENTO/ATTIVAZIONE

Circuito da ripetere 3 volte con :

- 3' di corsa su Skill Mill con ritmo a 4'30" al km
- Affondi in avanzamento 20 rip
- 5 x 5" skip alto in avanzamento con ritorno in camminata
- trazioni agli anelli o al trx con ritmo 1"/1"/1"/1" 15 rip
- piegamenti sulle braccia con ritmo 1"/1"/1"/1" 15 rip



LAVORO CENTRALE

FASE 3

1 °Circuito da ripetere 2 o 3 volte con :

- affondi con bilanciere o disco 10 kg in avanzamento 6 x 4 rip – ritorno in camminata
- Skip ginocchia basse 5 x 5” con ritorno in camminata
- hip trust monopodalico su box con salita esplosiva 10/10 rip
- recupero a fine esercizio 30” recupero a fine circuito 60” e recupero a fine blocco 90”



FASE 3

LAVORO CENTRALE

2 °Circuito da ripetere 2 o 3 volte con :

- trazioni con trx 8 x 3" rip tenuta isometrica
- tricipiti dip su boxe 15 / 20 rip
- ucraine twist con slamm ball da 6 kg 30 rip
- recupero a fine esercizio 30" recupero a fine circuito 60" e recupero a fine blocco 90"



FASE 3

LAVORO CENTRALE

3 °Circuito da ripetere 2 o 3 volte con :

- squat con bilanciere ritmo 3"/1"/x/2" 20 rip
- abduzioni con elastico in avanzamento 60"
- 2' di corsa su Skimm Mill a ritmo 4' al km
- recupero a fine esercizio 30" recupero a fine circuito 60" e recupero a fine blocco 90"



FASE 3

LAVORO CENTRALE

4 °Circuito da ripetere 2 o 3 volte con :

- lat machine avanti 15 rip
- pulley basso con triangolo 15 rip
- chest press larga 15 rip
- torsione con sovraccarico in stazione eretta 30 rip
- recupero a fine esercizio 30" a fine circuito 60" e recupero a fine blocco 90" + 15' di bike o camminata e 10' di stretching decompensato assistito a fine allenamento



CONCLUSIONI E RINGRAZIAMENTI

Il lavoro di ricondizionamento delle capacità di resistenza alla forza e della reattività muscolare che abbiamo strutturato è servita come punto di partenza per la rimessa in pista/strada del nostro atleta. Il lavoro personalizzato one to one, penso abbia creato per l'atleta non solo un alta qualità di allenamento ma anche un ambiente familiare ed accogliente che non va trascurato in queste situazioni. Un atleta che vive un brutto infortunio necessita infatti non solo di riprendersi dal punto di vista fisico ma anche dal punto di vista mentale.

CONCLUSIONI E RINGRAZIAMENTI

Non dover pensare a nulla mentre si allena ,certo di avere qualcuno che pensa per lui a che tipo di lavoro vada effettuato nelle varie fasi del lavoro è sicuramente un plus per la buona riuscita del recupero.

Avere delle figure fisse di riferimento è un altro punto che ritengo fondamentale in quanto si instaura un rapporto di fiducia tra operatore ed atleta che si affida a noi come ad un familiare.

Il resto lo ha fatto la determinazione e la classe di Yassine al quale auguriamo di tornare presto al top e dopo l'ultima uscita di Pescara pensiamo di essere sulla buona strada.

A word cloud of thank-you phrases in various languages. The word "Grazie" is the largest and most prominent, centered in red. Other large words include "Danke" in orange, "Obrigado" in green, and "Kiitos" in orange. Smaller words in various colors include "Arigato", "Spasibo", "Chokrane", "Multumesc", "Grazie", "Juspaxar", "Chokrane", "Arigato", "Spasibo", "Chokrane", "Obrigado", "Danke", "Asante", "Merci", "Kiitos", "Matondo", "Mochchakeram", "Vinaka", "Mamana", "Obrigado", "Welalin", "Kia Ora", "Grazie", "Kiitos", "Kia Ora", "Multumesc", "Danke", "Arigato", "Spasibo", "Chokrane", "Obrigado", "Danke", "Asante", "Merci", "Kiitos", "Matondo", "Mochchakeram", "Vinaka", "Mamana", "Obrigado", "Welalin", "Kia Ora", "Grazie", "Kiitos", "Kia Ora", "Multumesc".