

LA PREPARAZIONE ATLETICA NELLA VELA GIOVANILE

Laboratorio teorico-pratico-dimostrativo di attività motoria a secco, valutazione posturale, individualità di consigli e soluzioni con istruttori e velisti, spunti per lavori in acqua strutturati.

Percorso di aggiornamento:

1. Domenica 19 gennaio mattina + pomeriggio
2. Domenica 2 febbraio mattina + pomeriggio

Spunti: periodo invernale di ridotta attività velica navigata: fase di transizione agonistica pre-stagionale novembre, dicembre e gennaio (DANIELE-BARDINI 2010).

Al fine di poter dare informazioni solide di lavoro, gli istruttori saranno coinvolti condividendo informazioni teoriche concise e precise. Una volta recepiti gli argomenti, il pomeriggio si effettueranno dei laboratori di lavoro a gruppi divisi per attitudini che faciliteranno la gestione delle competenze.

Il laboratorio sarà svolto a stazioni monitorate per poter quindi definire:

- Valutazione visiva dell'atteggiamento posturale degli atleti.
- Esercizi volti alla prevenzione dei sovraccarichi articolari indotti dall'atteggiamento di posizione *ortostatica, seduta, chinata, in funzione dell'assetto velico-posturale durante la navigazione*
- Stesura di un protocollo di esercizi *in funzione del materiale reperibile e con l'utilizzo dell'applicazione Fitness Builder.*
- Prova degli esercizi e osservazione dei risultati
- Sviluppo di una routine di esercizi nati dalla fantasia di un gruppo di velisti *moderati e indirizzati dalle nuove competenze acquisite dagli istruttori*