PROPOSTA DI GIORNATA DI AGGIORNAMENTO PER ISTRUTTORI

IL CAVALIERE ATLETA

Dalla valutazione fisica alla performance in sella

Area tematica: Preparazione atletica applicata agli sport equestri
Tipologia: Giornata di aggiornamento teorico-pratica
Durata: 8 ore
Destinatari: Operatori, Istruttori e tecnici
Numero indicativo di partecipanti: 30 partecipanti
Docente: Dott. Edoardo Bossi

PREMESSA

La prestazione equestre dipende dall'interazione tra le capacità del cavallo, le competenze tecniche del cavaliere e la sua preparazione fisica.

Mobilità, equilibrio, coordinazione, stabilità, forza e capacità di mantenere il controllo sotto fatica influenzano direttamente la posizione in sella, la precisione degli aiuti e la qualità del gesto tecnico.

Alcune difficoltà osservate durante la lezione possono pertanto non dipendere esclusivamente da errori tecnici, ma anche da limitazioni fisiche che impediscono al cavaliere di eseguire o mantenere correttamente la richiesta dell'istruttore.

La giornata di aggiornamento intende fornire agli istruttori strumenti semplici e immediatamente applicabili per osservare il cavaliere, riconoscere i principali fattori fisici che possono condizionarne la prestazione e integrare brevi attività di preparazione atletica nel lavoro quotidiano.

L'incontro non ha lo scopo di formare preparatori atletici, ma di migliorare la capacità dell'istruttore di individuare i bisogni del cavaliere, proporre interventi di base coerenti e riconoscere le situazioni che richiedono una valutazione specialistica.

FINALITÀ DELLA GIORNATA

La giornata si propone di:

- promuovere una visione del cavaliere come atleta;
- migliorare la capacità di osservare il cavaliere dentro e fuori dalla sella;
- comprendere il rapporto tra condizione fisica e qualità del gesto tecnico;
- distinguere, per quanto possibile, un errore prevalentemente tecnico da una difficoltà influenzata da limitazioni fisiche;
- fornire strumenti di osservazione e semplici prove motorie utilizzabili nel contesto equestre;
- insegnare a organizzare un'attivazione efficace prima di montare;
- mostrare come collegare il lavoro a terra alle richieste delle diverse discipline;
- favorire la collaborazione tra istruttore, preparatore atletico e altre figure professionali.

OBIETTIVI FORMATIVI

Al termine della giornata il partecipante sarà in grado di:

1. riconoscere le principali capacità fisiche richieste al cavaliere;
2. individuare alcuni segnali di rigidità, instabilità, scarsa coordinazione o affaticamento;
3. utilizzare semplici prove motorie a scopo osservativo e non diagnostico;
4. collegare alcune difficoltà manifestate in sella a possibili limitazioni fisiche;
5. proporre una breve attivazione generale prima della lezione;
6. scegliere semplici esercizi coerenti con l'obiettivo individuato;
7. adattare le proposte in relazione all'età, al livello e alla disciplina praticata;
8. riconoscere i limiti dell'intervento dell'istruttore e la necessità di coinvolgere figure professionali qualificate.

METODOLOGIA DIDATTICA

La giornata alternerà brevi momenti teorici, dimostrazioni, attività pratiche, lavori in piccoli gruppi e discussione di casi concreti.

Le esercitazioni saranno svolte prevalentemente a corpo libero e con piccoli attrezzi facilmente utilizzabili anche all'interno di un centro equestre.

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

08:45–09:00 Accoglienza e registrazione dei partecipanti

Presentazione della giornata, degli obiettivi formativi e delle modalità di svolgimento delle attività teoriche e pratiche.

09:00–09:45 MODULO 1

Il cavaliere è davvero un atleta?

Contenuti

- il ruolo della preparazione fisica negli sport equestri;
- le principali richieste motorie del cavaliere;
- equilibrio, mobilità, stabilità, coordinazione e resistenza;
- capacità di mantenere una posizione efficace durante lo sforzo;
- differenze generali tra le richieste delle diverse discipline;
- effetti della fatica sulla posizione, sulla precisione e sul controllo;
- principali falsi miti relativi all'allenamento del cavaliere.

09:45–10:30 LABORATORIO 1

Proviamo sul nostro corpo

Esecuzione guidata di semplici prove motorie finalizzate all'osservazione di:

- equilibrio monopodalico;
- mobilità della caviglia;
- mobilità delle anche e del tronco;
- controllo del bacino;
- qualità dello squat;
- stabilità del tronco;
- coordinazione generale.

10:30–10:45 Pausa

10:45–11:30 MODULO 2 Dall’errore tecnico al limite fisico

Contenuti

- osservazione del cavaliere in relazione alle richieste tecniche;
- differenza tra errore tecnico, difficoltà fisica, paura e affaticamento;
- possibili cause di una posizione instabile;
- rigidità delle anche, del tronco e delle caviglie;
- difficoltà nel controllo del bacino;
- instabilità delle mani e compensi attraverso le redini;
- perdita di precisione e controllo durante la fatica;
- importanza di non interpretare automaticamente ogni difficoltà come un errore tecnico.

Saranno presentati esempi pratici riferiti alle diverse discipline equestri.

11:30–12:30 LABORATORIO 2 Osservare, provare e rivalutare

I partecipanti, suddivisi in piccoli gruppi, analizzeranno differenti situazioni motorie.

L’obiettivo sarà sviluppare un metodo di ragionamento basato sull’osservazione e sulla verifica, evitando la scelta casuale degli esercizi.

12:30–13:00 Sintesi e confronto sui contenuti della mattina

13:00–14:00 Pausa pranzo

14:00–14:45 MODULO 3 Costruire un’attivazione efficace

Contenuti

- finalità dell’attivazione del cavaliere;
- differenza tra riscaldamento generale e preparazione specifica;
- durata e organizzazione di una routine breve;
- mobilizzazione delle principali articolazioni;
- attivazione del tronco e del bacino;
- preparazione dell’equilibrio e della coordinazione;
- adattamento dell’attivazione all’età, al livello e alla disciplina;
- errori più comuni nella preparazione prima della lezione.

14:45–15:30 LABORATORIO 3 Il warm-up del cavaliere

Esecuzione guidata di una routine pratica composta da:

- attività generale;
- mobilità dinamica;
- attivazione del tronco;
- equilibrio;
- coordinazione;
- progressione verso movimenti maggiormente specifici.

Successivamente, i partecipanti lavoreranno in piccoli gruppi per elaborare una breve attivazione, della durata indicativa di 6–8 minuti

15:30–15:45 Pausa

15:45–16:30 MODULO 4 Dal lavoro a terra alla performance in sella

Contenuti

- collegamento tra bisogno osservato ed esercizio;
- definizione dell'obiettivo;
- scelta di esercizi semplici e coerenti;
- importanza della qualità esecutiva;
- organizzazione di volume, durata e recupero;
- progressione e adattamento dell'esercizio;
- differenza tra attivazione, allenamento e recupero;
- rivalutazione dell'efficacia dell'intervento;
- criteri per richiedere il supporto di un professionista.

16:30–17:30 LABORATORIO 4 Costruiamo un intervento per un cavaliere

I partecipanti saranno suddivisi in gruppi e riceveranno differenti casi pratici riferiti a cavalieri di età, livello e disciplina diversi.

17:30–17:50 APPLICAZIONE NEL CENTRO EQUESTRE

Come integrare la preparazione atletica nel lavoro quotidiano

Presentazione di differenti livelli di intervento:
1. routine gestite dall'istruttore
2. valutazioni periodiche
3. percorso strutturato

Saranno inoltre chiariti i rispettivi ambiti di competenza e l’importanza della collaborazione interdisciplinare.

17:50–18:00 Conclusioni della giornata

Riepilogo dei principali contenuti, confronto finale con i partecipanti e indicazioni per l’applicazione delle competenze acquisite all’interno dei rispettivi centri equestri.