



Esperienze nel real world Allenamento con i tecnici FITRI

Presentazione a cura di:

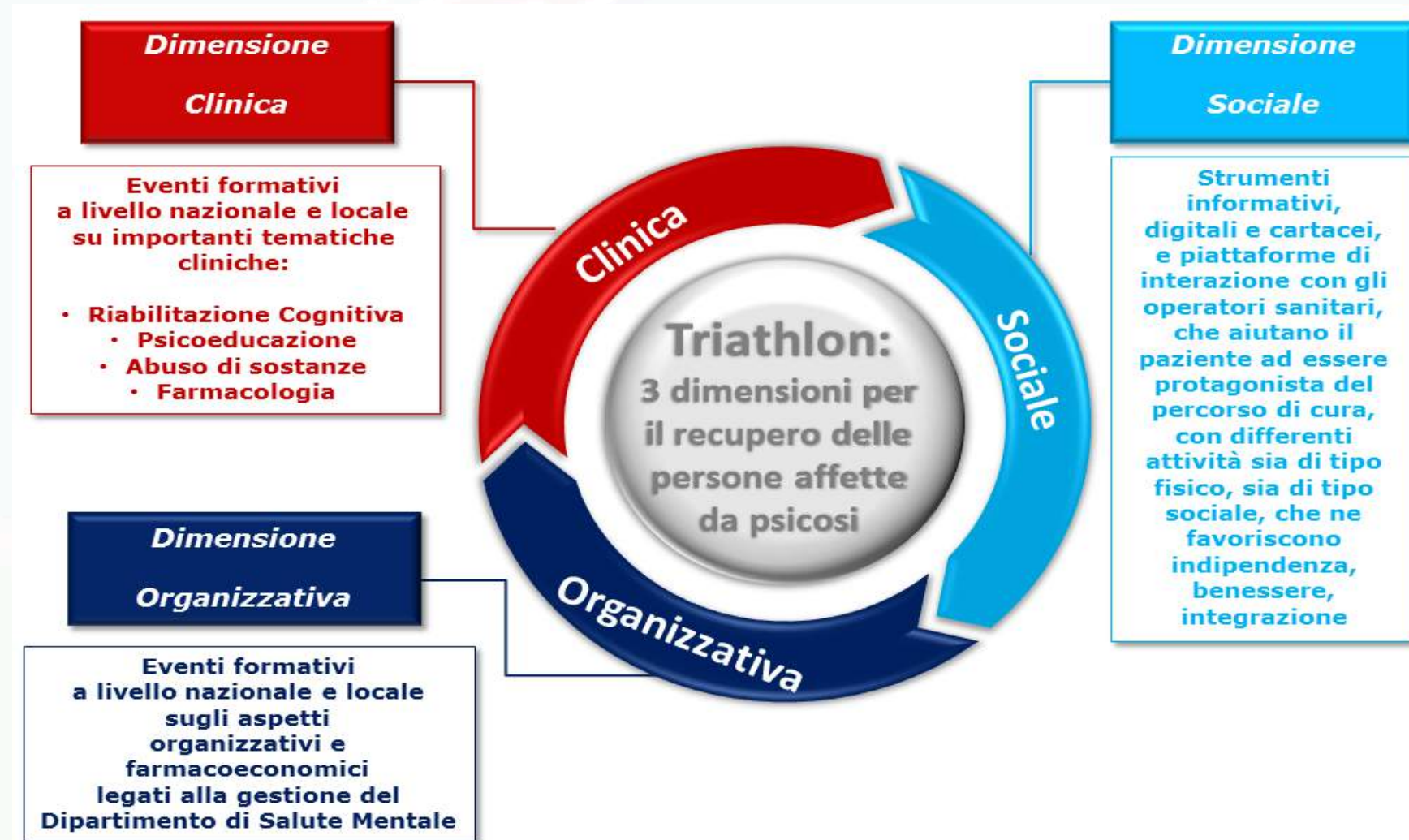
Costantino Bertucelli

Settore Istruzione Tecnica – Federazione Italiana Triathlon



Perché Triathlon

- Il nome del progetto è stato scelto perché il reinserimento del paziente con psicosi passa attraverso 3 dimensioni: **la dimensione clinica, la dimensione organizzativa e quella sociale.**
- **Indipendenza** come possibilità di vivere la vita che si desidera, indipendentemente dalla malattia. Il trattamento integrato di cura (farmacologico, riabilitativo, psicoeducativo) può ambire al recupero del paziente con psicosi e quindi ottenere l'obiettivo di evitare o ridurre la cronicizzazione della malattia e favorire il recupero di una vita il più possibile autonoma.
- **Benessere** come possibilità per il paziente di sperimentare una soddisfacente qualità di vita, migliorando le sue abilità personali e sociali, anche attraverso l'esercizio ed il benessere fisico.
- **Integrazione** come possibilità di articolare diversi approcci di cura per il paziente con psicosi, ma anche come possibilità di migliorare l'integrazione del paziente nella società.



Obiettivo: divulgare consigli teorici e pratici, motivare al regolare esercizio e a un corretto stile di vita

Attività

- Incontro di 2 ore tenuto da trainer certificato FITRI: parte frontale e parte interattiva di domande e di esempi pratici (schede di allenamento)

- Argomenti dell'incontro:
 - L'importanza dello sport per l'organismo (FITRI) e la mente (DSM)
 - Le 3 discipline del Triathlon (nuoto, corsa, bicicletta): benefici generali, muscolo-scheletrici, metabolici, cardiovascolari
 - Corretto stile di vita e corretta alimentazione
 - Le schede di allenamento per ciascuna delle 3 discipline del Triathlon: quali traguardi si possono raggiungere in 3 mesi con 2 giorni di allenamento a settimana

SPORT E STILE DI VITA



*A cura del Settore Istruzione Tecnica FITRI e del Professore Emilio Sacchetti (Professore Ordinario di Psichiatria
Università degli Studi di Brescia, Direttore Dipartimento Salute Mentale dell'ASST Spedali Civili di Brescia,
Direttore Unità Operativa Clinicizzata di Psichiatria 22 dell'ASST Spedali Civili di Brescia)*

5 LE SINGOLE DISCIPLINE DEL TRIATHLON: ASPETTI TECNICI

IL NUOTO

Il nuoto, inteso come frazione di gara della disciplina del triathlon, presenta un modello prestativo che si differenzia, nei suoi aspetti tecnici e fisiologici, dal nuoto tradizionale. Il nuoto nel triathlon si disputa in acque libere o in piscina, la temperatura dell'acqua può avere escursioni notevoli da una gara all'altra (fino a consentire l'utilizzo della muta), i luoghi di gara possono essere in acqua dolce o salata (lago o mare) e, in entrambi i casi, esistono un'infinità di variabili che condizionano la prestazione degli atleti: le correnti, le onde, la trasparenza e la profondità dell'acqua. Il percorso si può snodare su uno o più giri, con un numero variabile di curve, oppure con un percorso di andata e ritorno. Gli obiettivi tecnici da raggiungere si riferiscono all'acquisizione della miglior tecnica natatoria possibile nello stile libero che è quello che permette la massima propulsione con il miglior rendimento.

Nella nuotata a stile libero si possono individuare due fasi principali:

- La fase subacquea costituita da presa appoggio, trazione e spinta
- La fase aerea composta dal recupero

Ulteriori obiettivi che il triatleta deve perseguire e che fanno parte della programmazione possono essere sintetizzati nello sviluppo della capacità di:

- orientamento;
- variazione del ritmo di bracciate e di gambate;
- nuotare in situazioni difficoltate;
- sfruttare al meglio la scia del nuotatore che precede;
- apprendere e sviluppare la nuotata in acque libere;
- abilità di variazione del ritmo di respirazione;
- apprendere e sviluppare la tecnica della nuotata a testa alta;
- accelerazione e cambio di velocità;
- eseguire il tuffo di partenza da blocchi di differente altezza.

Per gli atleti che si avvicinano al triathlon senza saper nuotare è necessario seguire una scaletta didattica che includa tutte le esercitazioni finalizzate dapprima all'ambientamento in acqua e poi all'acquisizione della tecnica del nuoto.

L'approccio con l'acqua deve seguire le scalette didattiche proposte nei corsi di nuoto.

Ai triatleti che sanno già nuotare vanno invece proposte progressioni didattiche finalizzate al recupero dei deficit tecnici e al miglioramento di tutti gli aspetti coordinativi legati alla nuotata.



IL CICLISMO

La frazione ciclistica, essendo quella centrale della gara, è condizionata da ciò che avviene prima (nuoto) e da quello che accadrà dopo (corsa). È la parte più imprevedibile dell'intera competizione, oltre a quella che può presentare più variabili tecniche e metaboliche dipendenti dalle caratteristiche e dall'altimetria dei percorsi, dalla necessità di non esaurire le scorte di glicogeno in vista della successiva frazione di corsa e dalla presenza di momenti di altissima intensità. A livello promozionale è previsto sia l'uso della MTB sia quello della bicicletta da strada. Le gare si svolgono in circuiti "multitap" o in un unico giro. Con l'uso della MTB è possibile utilizzare circuiti e sentieri in parchi naturali a pieno contatto con la natura.

L'uso della bicicletta comporta lo sviluppo armonico delle capacità coordinative e condizionali integrando l'attività che l'atleta svolge in piscina e al campo di atletica.

Gli obiettivi tecnici del ciclismo si possono suddividere in tre gruppi:

- l'acquisizione delle abilità tecniche primarie;
- l'acquisizione delle abilità tecniche secondarie;
- l'acquisizione delle abilità tecniche di gruppo.

Il gesto ciclico della pedalata è un elemento tecnico di notevole importanza e l'esecuzione economica e decontratta di tale azione va inserita tra i primissimi obiettivi da raggiungere.

Al punto morto superiore, con il piede in posizione di flessione, inizia la fase di spinta che dapprima viene esercitata soprattutto dal quadricipite femorale e, proseguendo verso il punto morto inferiore, coinvolge maggiormente i muscoli del polpaccio. Nella fase di trazione, dal punto morto inferiore a quello superiore, il piede andrà progressivamente estendendosi prima di abbassare rapidamente il tallone, al punto morto superiore, per ricominciare la fase di spinta. La fase di trazione impegna i muscoli flessori della coscia. Tuttavia non è certo che un'azione di "tirata" verso l'alto del pedale sia veramente economica ai fini del rendimento della pedalata, mentre è sicuramente vantaggioso apprendere, in questa fase, l'abilità di decontrarre la muscolatura e diminuire sensibilmente la pressione del piede sul pedale. La sensazione che l'atleta deve provare è quella della pedalata rotonda con un gesto fluido e continuo e non frammentato. La ripetitività del gesto porta alla progressiva automatizzazione del gesto della pedalata e all'acquisizione di una tecnica in cui gli interventi muscolari diventano ogni volta più selezionati e quindi economici. Le esercitazioni a diverse frequenze di pedalata e il privilegiare l'agilità e la frequenza a discapito dell'uso eccessivo della forza, permettono agli allievi l'acquisizione di buona tecnica e grande sensibilità, soprattutto quando le sedute si prolungano di alcune decine di minuti.

Le abilità tecniche, classificate in primarie e secondarie, rappresentano i fondamentali individuali e di gruppo del ciclismo. La padronanza di queste abilità consente al triatleta di poter dominare in ogni momento il proprio mezzo meccanico e di poter ricavare dal proprio sforzo la massima prestazione. Il loro apprendimento può iniziare con l'uso della mountain bike e poi essere trasferito e adattato alle esigenze e alle potenzialità della bici da strada.



LA CORSA

La frazione di corsa conclude la gara. La capacità di prestazione di ogni triatleta in questo frangente di gara dipende essenzialmente da due fattori: l'effettiva capacità di correre forte e il livello di stanchezza accumulato nelle due frazioni precedenti.

Durante la frazione di corsa, infatti, il triatleta dovrà fare i conti con il grado di affaticamento ereditato dal resto della competizione e con le riserve energetiche rimaste. Correre dopo aver nuotato e pedalato è ben diverso dal correre da riposati; uno dei più importanti obiettivi è proprio quello di assottigliare la differenza tra i due tipi di prestazione.

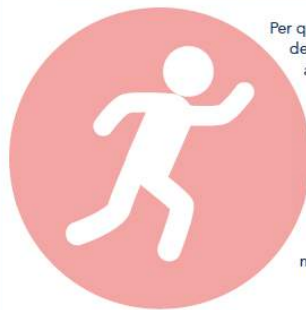
Caratteristica fondamentale del triatleta è di sapersi esprimere al massimo in condizioni di affaticamento, manifestando competitività nonostante la corsa sia preceduta da sforzi particolarmente significativi nel ciclismo.

L'obiettivo primario è lo sviluppo della tecnica di corsa per tre motivi fondamentali:

1. è necessario saper correre senza eccessivo dispendio energetico
2. si può correre velocemente solo con una tecnica adeguata
3. correndo in modo non corretto aumentano i rischi di infortunio

Nella corsa si possono individuare quattro fasi:

1. Fase di volo: è il momento in cui l'atleta non ha contatti con il terreno. E' il momento successivo alla fase di spinta ed è una fase inerziale dovuta all'estensione della gamba portante.
2. Fase di riavvicinamento della gamba: mentre la gamba posteriore avanza, il piede dell'anteriore cade in basso appena davanti al ginocchio.
3. Fase di arrivo a terra: contatto - ammortizzazione - contatto; il piede prende contatto con il terreno: l'arco inferiore cade leggermente piegandosi per l'impatto. Vi è una leggera diminuzione della velocità orizzontale (frenata), dovuta alla ricerca dell'equilibrio mediante spostamenti del baricentro.
4. Fase di spinta: terminato l'ammortizzamento, inizia la parte positiva del movimento grazie all'applicazione della forza al suolo. L'effetto propulsivo cresce con lo spostamento in avanti del corpo. L'ultima parte che lascia il terreno è l'interno del piede.
5. L'azione del tronco, delle braccia e del capo: le braccia sono coordinate con le gambe in maniera naturale ed oscillano con andamento avanti - alto, dietro - basso.



Per quanto riguarda l'evoluzione della tecnica di corsa e dei presupposti che ne costituiscono le possibilità di apprendimento e di sviluppo è necessario seguire un processo di formazione che ha un filo comune per tutte le categorie, ma che si caratterizza di contenuti e di proposte metodologiche diverse per ogni livello di capacità.

Si propongono alcuni esercizi ed andature finalizzati al miglioramento delle capacità di forza, propriocettive e tecniche. Tali esercitazioni sono indispensabili per l'acquisizione e il perfezionamento della tecnica di corsa.

LE TRANSIZIONI

Le due fasi di transizione hanno un'importanza elevatissima.

L'eventuale frazionamento del gruppo avviene spesso nel corso della prima transizione e i distacchi prodotti a volte assumono, nel corso della gara, proporzioni importanti. Allo stesso modo, soprattutto se il gruppo che giunge in seconda zona cambio è particolarmente numeroso, è possibile evidenziare distacchi, tra la testa e la coda del gruppo, che possono essere pesantissimi nella successiva frazione di corsa. La preparazione del triatleta moderno non può trascurare l'allenamento delle fasi di transizione.

Gli obiettivi tecnici relativi alle transizioni possono essere sintetizzati nell'acquisizione e nel perfezionamento delle abilità di transizione quali:

1. correre conducendo la bicicletta
2. salire e scendere dalla bicicletta in movimento
3. infilare le scarpe da corsa
4. indossare e allacciare il casco.
5. infilare le scarpe da bici stando sul mezzo

Queste abilità devono essere insegnate fin dalle prime fasi di pratica del triathlon e vanno esercitate al fine di affinarne l'esecuzione fino a renderle almeno parzialmente automatizzate. Gli slalom, i percorsi e le staffette sono le esercitazioni migliori per l'apprendimento di queste abilità. Si propongono alcuni esercizi per l'apprendimento delle abilità di transizione, raccomandando l'uso di aree in cui sussistano le massime condizioni di sicurezza. Si consiglia l'uso di terreno erboso o in terra battuta.



Il valore preventivo e i benefici dell'attività fisica

Apparato cardiovascolare

Ipertensione

Obesità

Diabete

Osteoporosi

Disturbi dell'umore



IMPEGNO

SOCIALIZZAZIONE

REGOLE

VITTORIA

SACRIFICIO

DISCIPLINA

DIVERTIMENTO

RISPETTO

FARE SPORT

COLLABORAZIONE

COSTANZA





razione
ia Triathlon

Schede di Allenamento

Raccomandazioni

- Prima di iniziare l'allenamento, rivolgersi al proprio medico curante, che valuterà l'opportunità di effettuare esami medici ad hoc
- Per ogni settimana di allenamento, si consiglia di effettuare 2 giorni di allenamento a settimana, scegliendo tra i 3 sport che compongono il Triathlon
- Qualora l'utente preferisca solo uno dei 3 sport, può ripetere l'allenamento relativo a tale sport per 2 giorni a settimana
- Si consiglia di far trascorrere almeno 2 giorni tra un allenamento e l'altro
- Durante ogni allenamento, si consiglia di riposarsi al bisogno (effettuare sempre le pause di recupero tra un esercizio e l'altro)
- Se la persona è ad un buon livello di allenamento (da definire con il medico curante), può effettuare 3 gg di allenamento a settimana
- Per gli esercizi a corpo libero e per gli esercizi di stretching (allungamento muscolare), potete alternare le diverse opzioni che vengono fornite in queste schede
- Alla fine di ogni allenamento, compilare il diario:
 - Inserire un numero da 1 a 10 per la percezione dello sforzo (dove 1 = pochissimo sforzo, 10 = moltissimo sforzo)
 - Inserire eventuali dubbi o curiosità da porre al trainer FITRI

Le informazioni contenute in queste schede di allenamento sono frutto di una accurata selezione di fonti e della solida esperienza del settore tecnico FITRI. Tuttavia FITRI, in quanto erogatrice di queste attività all'interno del progetto TRIATHLON, non si assume alcuna responsabilità per un uso scorretto di queste informazioni e per eventuali danni derivanti dall'uso improprio delle informazioni rilasciate.

Ti consigliamo in ogni caso di consultare sempre il tuo medico personale prima di intraprendere qualsiasi attività fisica.

Prima e seconda settimana di allenamento

Sport	<u>2 giorni di allenamento:</u> <ul style="list-style-type: none"> •scegliere gli sport a proprio piacimento •Se si vuole praticare solamente uno sport, ripetere l'allenamento per 2 volte a settimana •Dopo ogni esercizio, effettuare le opportune pause di recupero 	Diario sforzo (1-10)	Diario domande per il trainer FITRI
Corsa	5-10 minuti di esercizi a corpo libero + 5-10 minuti di camminata veloce + 5-10 minuti di stretching (allungamento muscolare) Tot. 15-30 minuti		
Nuoto	Fuori dall'acqua: 5-10 minuti di esercizi a corpo libero In acqua: 1 vasca (da 25mt) esercizi gambe Stile Libero (con tavoletta) + 1 vasca (da 25mt) esercizi di respirazione a Stile libero (con tavoletta) Fuori dall'acqua: 5-10 minuti di stretching (allungamento muscolare) Tot. distanza 50 m		
Ciclismo	5-10 minuti di esercizi a corpo libero + 5-10 minuti di bicicletta o cyclette + 5-10 minuti di stretching (allungamento muscolare) Tot. 15-30 minuti		

Le informazioni contenute in queste schede di allenamento sono frutto di una accurata selezione di fonti e della solida esperienza del settore tecnico FITRI. Tuttavia FITRI, in quanto erogatrice di queste attività all'interno del progetto TRIATHLON, non si assume alcuna responsabilità per un uso scorretto di queste informazioni e per eventuali danni derivanti dall'uso improprio delle informazioni rilasciate. Ti consigliamo in ogni caso di consultare sempre il tuo medico personale prima di intraprendere qualsiasi attività fisica.

Esercizi a corpo libero

per il riscaldamento e il potenziamento muscolare

1. Flesso-Estensioni dell'avambraccio sul braccio sul piano frontale e sagittale .
Aumentare la difficoltà dell'esecuzione combinando il movimento delle braccia sui due piani di azione .

Ripetizioni: 15-30.

Serie: 2-3

Recupero: 1'

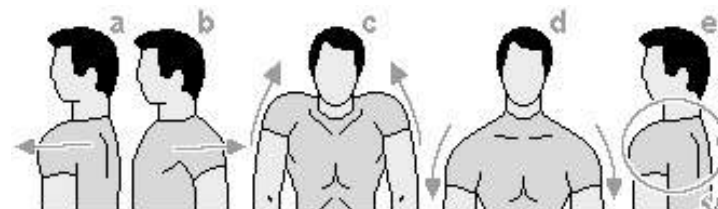


2. Rotazioni interne ed esterne della spalla mantenendo le braccia ferme lungo i fianchi.

Ripetizioni: 15-30

Serie: 2-3

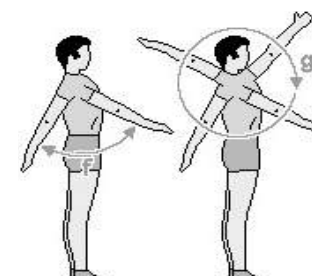
Recupero: 1'



3. Circonduzione sagittale e frontale delle braccia intorno all'articolazione della spalla. Ripetizioni: 10-20

Serie: 1-2

Recupero: 1'

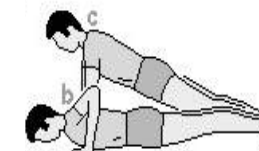


4. Piegamento sulle braccia iniziando con le ginocchia appoggiate a terra e progredire con la difficoltà dell'esercizio fino ad effettuare il piegamento completo sostenendosi con il solo utilizzo delle braccia (livello avanzato - solo per i più allenati).

Ripetizioni: 8-16

Serie: 1-2

Recupero: 1-2'



Le informazioni contenute in queste schede di allenamento sono frutto di una accurata selezione di fonti e della solida esperienza del settore tecnico FITRI. Tuttavia FITRI, in quanto erogatrice di queste attività all'interno del progetto TRIATHLON, non si assume alcuna responsabilità per un uso scorretto di queste informazioni e per eventuali danni derivanti dall'uso improprio delle informazioni rilasciate. Ti consigliamo in ogni caso di consultare sempre il tuo medico personale prima di intraprendere qualsiasi attività fisica.

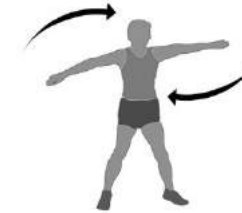
Esercizi a corpo libero per il riscaldamento e il potenziamento muscolare

5. Torsioni del busto mantenendo uno stabile appoggio sugli arti inferiori

Ripetizioni: 10-20

Serie: 1-2

Recupero: 1'

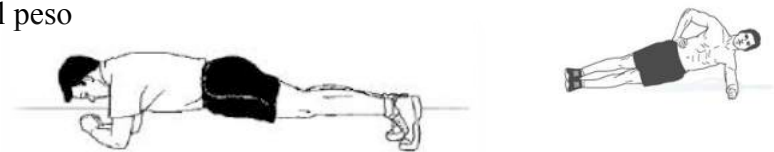


6. Plank

Allineare il corpo in posizione orizzontale e rimanere in sospensione sui gomiti e sugli avampiedi per una durata minima di 10" e massima di 1 minuto. In seguito (livello avanzato – solo per i più allenati) inserire anche la variante laterale, sostenendo il peso del corpo su un fianco.

Serie: 1-3

Durata: 1'

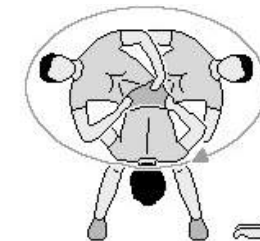


7. Circonduzioni del busto eseguendo dei cerchi con il busto progressivamente più ampi.

Ripetizioni: 10-30

Serie: 1-2

Recupero: 1'

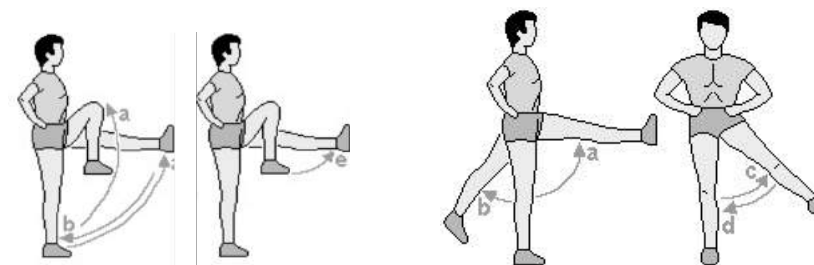


8. Flesso-estensione degli arti inferiori mantenendo il bacino e tronco in posizione stabile. Aumentare la complessità dell'esercizio con movimenti più dinamici attraverso gli slanci.

Ripetizioni: 15- 30

Serie: 1-2


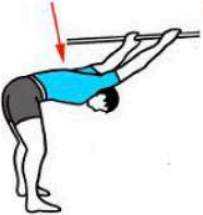




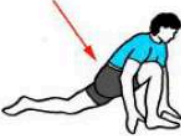



Recupero: 1'



Le informazioni contenute in queste schede di allenamento sono frutto di una accurata selezione di fonti e della solida esperienza del settore tecnico FITRI. Tuttavia FITRI, in quanto erogatrice di queste attività all'interno del progetto TRIATHLON, non si assume alcuna responsabilità per un uso scorretto di queste informazioni e per eventuali danni derivanti dall'uso improprio delle informazioni rilasciate. Ti consigliamo in ogni caso di consultare sempre il tuo medico personale prima di intraprendere qualsiasi attività fisica.

Esercizi di stretching (allungamento muscolare)

Tutti gli esercizi vanno eseguiti in maniera molto graduale.

 <p>Es. 1 - Stazione eretta Allungamento deltoide anteriore e pettorale</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Serie</th> <th>Rip</th> <th>sec</th> <th>%</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>2</td> <td>30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Serie	Rip	sec	%	Rec		2	30													 <p>Es. 2 - Corpo libero e sbarra Allungamento pettorali e gran dorsale</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Serie</th> <th>Rip</th> <th>sec</th> <th>%</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>2</td> <td>30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Serie	Rip	sec	%	Rec		2	30												
Serie	Rip	sec	%	Rec																																					
	2	30																																							
Serie	Rip	sec	%	Rec																																					
	2	30																																							
 <p>Es. 3 - Corpo libero Allungamento pettorali e gran dorsale</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Serie</th> <th>Rip</th> <th>sec</th> <th>%</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>2</td> <td>30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Serie	Rip	sec	%	Rec		2	30													 <p>Es. 4 - Decubito supino Allungamento Quadricipite</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Serie</th> <th>Rip</th> <th>sec</th> <th>%</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>2</td> <td>30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Serie	Rip	sec	%	Rec		2	30												
Serie	Rip	sec	%	Rec																																					
	2	30																																							
Serie	Rip	sec	%	Rec																																					
	2	30																																							
 <p>Es. 5 - Stazione seduta Allungamento glutei e bicipiti femorali</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Serie</th> <th>Rip</th> <th>sec</th> <th>%</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>2</td> <td>30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Serie	Rip	sec	%	Rec		2	30													 <p>Es. 6 - Stazione seduta Allungamento gran dorsale ed intercostali</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Serie</th> <th>Rip</th> <th>sec</th> <th>%</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>2</td> <td>30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Serie	Rip	sec	%	Rec		2	30												
Serie	Rip	sec	%	Rec																																					
	2	30																																							
Serie	Rip	sec	%	Rec																																					
	2	30																																							
 <p>Es. 7 - Corpo libero Allungamento tibiale anteriore ed iperestensione dorso piede</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Serie</th> <th>Rip</th> <th>sec</th> <th>%</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>2</td> <td>30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Serie	Rip	sec	%	Rec		2	30													 <p>Es. 8 - Corpo libero Allungamento adduttori da decubito supino</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Serie</th> <th>Rip</th> <th>sec</th> <th>%</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>2</td> <td>30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Serie	Rip	sec	%	Rec		2	30												
Serie	Rip	sec	%	Rec																																					
	2	30																																							
Serie	Rip	sec	%	Rec																																					
	2	30																																							
 <p>Es. 9 - Corpo libero e rialzo a terra Allungamento tricipite surale</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Serie</th> <th>Rip</th> <th>sec</th> <th>%</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>2</td> <td>30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Serie	Rip	sec	%	Rec		2	30													 <p>Es. 10 - Allungamento posteriori Da decubito supino appoggiare le gambe ritte alla parete</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Serie</th> <th>Rip</th> <th>sec</th> <th>%</th> <th>Rec</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Note mantenere per 3'</p>	Serie	Rip	sec	%	Rec	1														
Serie	Rip	sec	%	Rec																																					
	2	30																																							
Serie	Rip	sec	%	Rec																																					
1																																									

Le informazioni contenute in queste schede di allenamento sono frutto di una accurata selezione di fonti e della solida esperienza del settore tecnico FITRI. Tuttavia FITRI, in quanto erogatrice di queste attività all'interno del progetto TRIATHLON, non si assume alcuna responsabilità per un uso scorretto di queste informazioni e per eventuali danni derivanti dall'uso improprio delle informazioni rilasciate. Ti consigliamo in ogni caso di consultare sempre il tuo medico personale prima di intraprendere qualsiasi attività fisica.

Le caratteristiche dell'approccio del trainer

- 1) Considerare sempre le caratteristiche individuali; rispettare i tempi di comprensione e attivazione
- 2) Costruire un clima positivo e di collaborazione
- 3) Specificare l'obiettivo dell'attività, facilitando la comprensione del compito
- 4) Privilegiare come modalità di insegnamento la dimostrazione, stimolando comportamenti emulativi.
- 5) Dopo l'esecuzione fornire con tempismo feedback specifici

Programma di Allenamento incontri progetto Triathlon

PREMESSA FONDAMENTALE:

Le 4 sedute pratiche di allenamento dovranno essere parametrare al livello di allenamento dell'audience (equipe psichiatrica, pazienti affetti da psicosi e loro caregiver). In particolar modo, dovranno approfondire le tematiche trattate negli incontri tenuti nel 2016 e dovranno adeguarsi al livello di allenamento raggiunto dall'audience, in ogni singolo step.

Pertanto le linee guida che trovate di seguito sono un programma standard di allenamento che deve necessariamente essere adeguato al livello dell'audience.

Considerazioni:

- Gruppo eterogeneo di 30-50 persone prevalentemente decondizionato
- Rara possibilità di usare il Nuoto nelle strutture ospitanti.
- Prevalentemente Corsa – Ciclismo e facili circuiti, esercizi e andature a carico naturale
- Possibilità inserimento transizioni
- Considerare la possibilità che ci sia un rapporto bicicletta – atleta di 1:10
- Dimensione minima palestra 30 x 20.
- Allenamenti a circuito con suddivisione in gruppi.
- Possibilità di scarsità o assenza di materiale.

Cosa inserire:

1. Riscaldamento 10'
2. Core Stability e Condizionamento 20';
3. Nuoto (30' da alternare con Ciclismo o la Corsa nel corso delle varie sedute)
4. Ciclismo (30' percorsi a staffetta con birilli o giochi di equilibrio conduzione)
5. Corsa (30' percorsi a circuito con stazioni con esecuzione di andature tecniche)
6. Transizioni (da inserire separatamente e poi collegate) 10'
7. Defaticamento (stretching e allungamento muscolare)

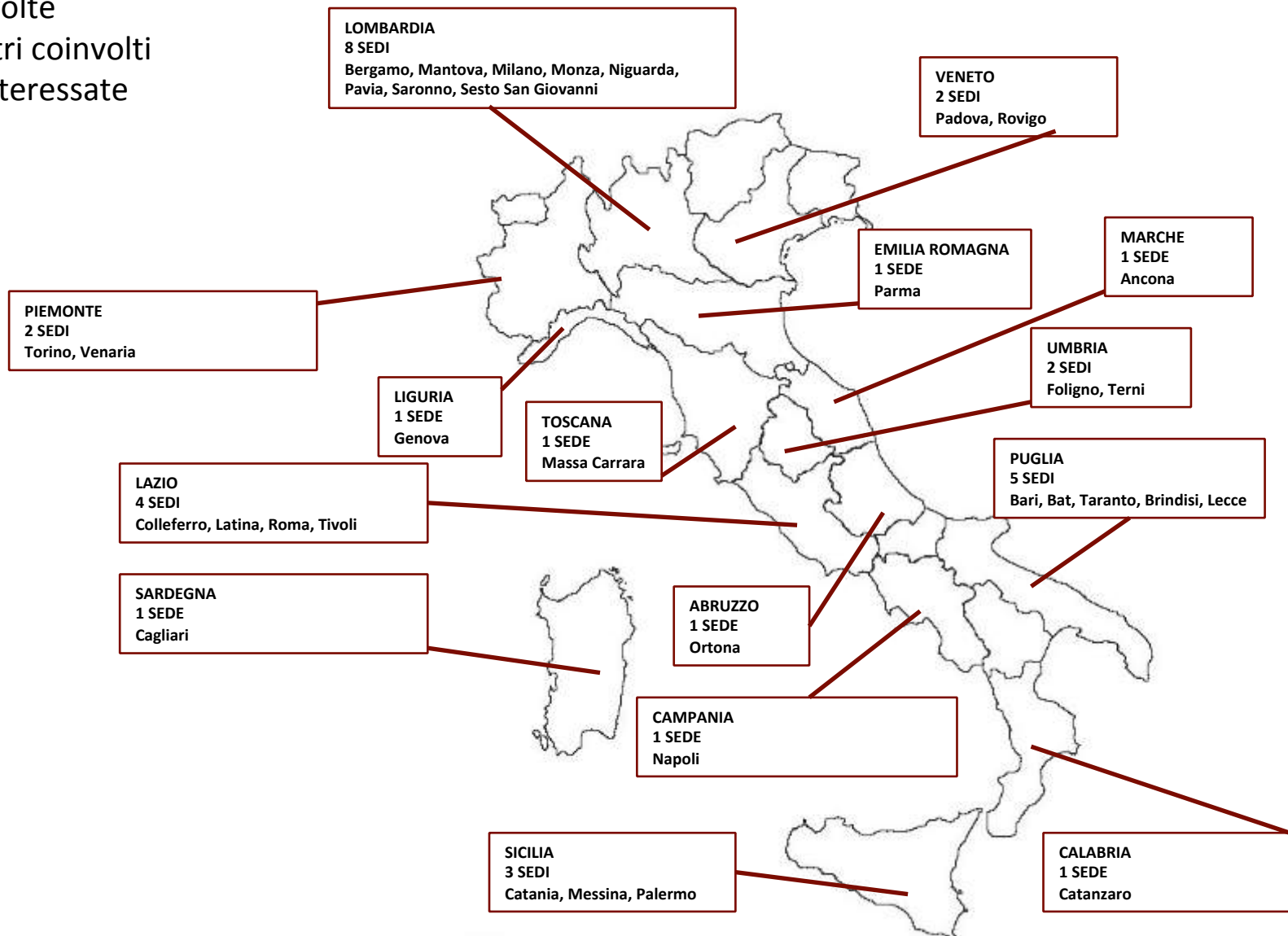
Materiale necessario: Trainer e/o Struttura

1. Palestra 30 x 20m
2. Dalle due alle tre biciclette funzionanti e con cambio.
3. 20 Cerchi.
4. 10 birilli da 40cm.
5. 20 conetti da 10cm.
6. 2/3 caschi da bicicletta.
7. Pettorali usati e porta pettorali.
8. Tavole e pull-boy (piscina)

Materiale Necessario Allievi:

1. Occhiali, cuffia, costume e materiale per la piscina.
2. Scarpe da ginnastica comode.
3. Cambio sportivo.

- 34 Incontri complessivi
- 34 Sedi coinvolte
- 14 Trainer Fitri coinvolti
- 15 Regioni interessate



61 Incontri complessivi
17 Sedi coinvolte
8 Trainer Fitri coinvolti
931 partecipanti (non unici)

