

The background features a rider on a dark horse in a red and white checkered shirt and a black helmet. A large, semi-circular speedometer with red markings from 0 to 80 is overlaid on the scene. The FISE logo is prominently displayed in the upper center. The overall design is dynamic, with blue and yellow curved borders at the bottom.

Federazione Italiana Sport Equestri

PRO RIDERS TRAINING

PREPARAZIONE FISICA NEGLI SPORT EQUESTRI

Progetto di formazione per Tecnici sulla preparazione fisica degli atleti negli sport equestri

PREPARAZIONE ATLETICA

CHE COS'È?

È la programmazione dell'allenamento volto a curare, gestire e potenziare le capacità fisiche e coordinative, sia generali che specifiche, degli atleti che praticano un determinato sport.

SCOPI

- *CONSEGUIMENTO DELLA CONDIZIONE ATLETICA IDEALE*
- *PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI*
- *RIPRESA FISICA POST INFORTUNIO*

CAPACITA' FISICHE
(forza, resistenza, rapidità)



CAPACITA' COORDINATIVE e MOBILITA' ARTICOLARE



PREPARAZIONE ATLETICA



GENERALE

Svilupa capacità condizionali, coordinative e mobilità articolare

SPECIFICA

Si realizza in stretto rapporto con le esigenze della specifica disciplina

MODELLO PRESTATIVO DELL'ATLETA

SCOPI

*ORIENTARE E CONTROLLARE
L'ALLENAMENTO AL FINE DI RAGGIUNGERE
IL MASSIMO RENDIMENTO DI OGNI ATLETA,
SECONDO LE SUE ESIGENZE E
RISPETTANDO LA SUA INDIVIDUALITA'*

Che cos'è?

Stabilisce quali sono le
caratteristiche
necessarie per ottenere
una determinate
prestazione.

PREPARAZIONE ATLETICA NEGLI SPORT EQUESTRI

Perchè?

Nel contesto degli Sport Equestri, nell'equilibrio del binomio, il cavallo occupa lo spazio più importante.

I risultati della performance si ascrivono principalmente alle doti del cavallo.

Se il cavaliere è messo nelle condizioni di esprimersi al massimo delle sue potenzialità, la resa del binomio può essere aumentata.



IL PROGETTO PRO RIDERS TRAINING

“Come fa un tecnico a sapere se il cavaliere si esprime o meno al massimo delle sue potenzialità?”

Valutazione
Funzionale

Programmazione
attività

Esecuzione del
lavoro pianificato

Controllo dei
risultati

IL PROGETTO PRO RIDERS TRAINING

Fase 1 PROMOZIONE DEL PROGETTO SUL TERRITORIO

PROGRAMMA DELLA GIORNATA PROMOZIONALE

- Prima parte

IL CAVALIERE E LE SUE ESIGENZE ATLETICHE

- Il cavaliere come atleta
- Situazione attuale
- L'approccio all'allenamento

MIGLIORAMENTO DELL'EFFICIENZA DEL BINOMIO

- I vantaggi per il Cavallo, il Cavaliere ed il Circolo

CREAZIONE ED IMPORTANZA DEI PRESUPPOSTI OTTIMALI PER L'APPRENDIMENTO MOTORIO SIN DA BAMBINI

- Cosa allenare e come
- Impostare un percorso formativo
- Osservare, valutare, pianificare

- Seconda parte

PRIORITA' NELLA PREPARAZIONE ATLETICA DEL CAVALIERE

- Cosa osservare e come

TUTTI I CAVALIERI FANNO LE STESSA COSE?

- Differenza tra le varie discipline e tra le diverse attitudini del Cavaliere

L'ALLENAMENTO COME PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

- Qualche statistica
- Forza, stabilità, destrezza, mobilità

IL PROGETTO PRO RIDERS TRAINING

Fase 2 CORSI DI FORMAZIONE PER QUADRI TECNICI FISE

con rilascio di attestato

OBIETTIVI



ESPANDERE

- le capacità operative di tutte le figure che intervengono nel management dell'aspetto atletico del binomio cavaliere/cavallo.

ILLUSTRARE

- ai tecnici del settore gli strumenti teorici e pratici necessari ad organizzare e monitorare gli avanzamenti del training dei cavalieri.

ORIENTARE

- i tecnici verso una scelta formativa che ne espanda le capacità operative, andando ad acquisire competenze nella gestione delle attività motorie da svolgersi nelle scuole di equitazione e anche nei centri estivi.

IL PROGETTO PRO RIDERS TRAINING

LIVELLI

Fase 2 CORSI DI FORMAZIONE PER QUADRI TECNICI FISE

*con rilascio di
attestato*

Aperti a tutti i Tecnici FISE



GIOVANI ATLETI

4 LEZIONI
TEORICO/PRATICHE* **



ADULTI

3 LEZIONI
TEORICO/PRATICHE*

*Lezioni Teorico/Pratiche di due giorni ciascuna
** L'indirizzo «Giovani Atleti» riguarda le attività per gli atleti dai 4 ai 15 anni.