



Federazione Italiana Sport Equestri

Roma, 10 agosto 2018
KQ/prot.n. 06226

Spett.li
Comitati Regionali FISE

E p.c. Consiglieri Federali
Maria Grandinetti
ProRiders Training

Oggetto: Progetto ProRiders Training per la preparazione atletica dei Cavalieri: Promozione sul territorio

Gentilissimi,

Vi informiamo che il Consiglio Federale ha approvato la collaborazione tra FISE e SSD ProRiders Training a.r.l. tesa all'organizzazione di corsi di Formazione, per attuare un programma di preparazione atletica per gli Sport Equestri.

Il progetto prevede 4 corsi di formazione dedicati a Tecnici ed Istruttori e 10 interventi promozionali sul territorio, di cui uno si svolgerà nei giorni delle Ponyadi.

Durante le Ponyadi saranno predisposti 3 tipi di circuiti propedeutici per la preparazione atletica dei Giovani, riservata ai bambini ed adolescenti da 4 a 14 anni (suddivisi in 3 fasce d'età) che vorranno partecipare, accompagnati dagli istruttori FISE.

L'innovazione del progetto Pro Riders sta nel proporre routine fisiche propedeutiche agli sport equestri da effettuare sul campo, per le quali non necessitano palestre.

La promozione del progetto sul territorio nazionale proseguirà nei successivi mesi di settembre e ottobre 2018, con un appuntamento previsto a Roma per il 24 settembre p.v., inserito nel contesto dell'iniziativa dal titolo "I lunedì culturali della FISE", e altre giornate dedicate allo scopo in occasione della Fieracavalli di Verona.

Le altre date disponibili per organizzare i suddetti interventi promozionali nelle Regioni sono le seguenti:

- 10 settembre
- 17 settembre
- 1 ottobre
- 8 ottobre
- 15 ottobre

I Comitati Regionali interessati alla dimostrazione sono invitati a comunicarlo a formazione@fise.it indicando anche la location individuata ed il nominativo di un referente per l'organizzazione dell'evento.

La presenza di istruttori e tecnici sarà considerata valida quale aggiornamento annuale, nel qual caso i nominativi dei partecipanti andranno trasmessi agli uffici competenti.

Si invitano, pertanto, tutti i Comitati regionali a dare massima diffusione della presente comunicazione.

Cordiali saluti

Il Presidente
Marco Di Paola



PREPARAZIONE ATLETICA

CHE COS'È?

È la programmazione dell'allenamento volta 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**



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.



PRO RIDERS
TRAINING



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

PRO RIDERS
TRAINING



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

PRO RIDERS TRAINING



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.

PRO RIDERS TRAINING



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	ADULTI
4 LEZIONI TEORICO/PRATICHE**	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.

PRO RIDERS
TRAINING



PRORIDERS PROGRAMMA PER TECNICI

INDIRIZZI

GIOVANI ATLETI (da 4 a 15 anni)	ADULTI (over 15)
4 lezioni teorico/pratiche di 2 gg ciascuna (tot 8 gg)	3 lezioni teorico/pratiche di 2 gg ciascuna (tot 6 gg)

QUALIFICHE:

- Specializzazione in preparazione atletica per gli sport equestri indirizzo «Giovani Atleti»
- Specializzazione in preparazione atletica per gli sport equestri indirizzo «Adulti»

PRO RIDERS
TRAINING

