

Preparazione atletica invernale per il windsurf



Flessioni sul boma?!

Come vi avevo anticipato nel numero precedente di Wind News, vorrei proporvi degli spunti riguardanti la preparazione atletica per il windsurf.

Nello specifico cercherei di utilizzare meno strumenti possibili, in questo caso solo la Fitball (o Swissball) per aumentare la ricerca ed il controllo nelle esecuzioni dei movimenti, così come accade durante una bella uscita in mare, dove si ricerca sempre il miglior assetto in planata e durante le manovre.

Se ci pensate durante un "bordo" siamo sempre attenti ad "ascoltare" con i piedi cosa ci dice il mare attraverso la tavola, con la pelle cosa ci dice il vento (coi capelli chi ce li ha...sigh sigh), attraverso il corpo e le braccia, come correggere la manovra e quindi lavorare con il Rig in funzione di queste sensazioni messe insieme.

Tutto questo si chiama "propriocezione" o "propriocezione", cioè la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli anche senza il supporto della vista. La propriocezione assume un'importanza fondamentale nel complesso meccanismo di

Il capo redattore scherza sempre... ma questa volta andiamo a vedere come fare una buona preparazione per la stagione più fredda!

controllo del movimento. Questo controllo di movimento, o "Core stability", è allenabile con o senza strumenti da palestra.

Noi tutti conosciamo la tavoletta propriocettiva, normalmente utilizzata nel recupero da una distorsione di caviglia, o ginocchio, ma la propriocezione ci aiuta ogni giorno, quando non guardiamo dove camminiamo ma siamo sicuri ugualmente su ogni superficie e nelle nostre uscite in Windsurf; qui in Liguria abbiamo ogni tipo di mare e vento e chiunque esca in mare dalle nostre parti, a mio parere, ha una marcia in più...anche se preferiamo ogni tanto avere più certezza nella presenza di vento.

Tornando alla preparazione atletica cercherò di farvi vedere solo 7 esercizi per i principali muscoli interessati nel Windsurf e per i quali abbiamo dedicato parte dello stretching nel numero di Wind News di agosto/settembre 2015.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

● **1) Addominali e bicipiti** (figura 1)

Plank (on forearms): tenere il corpo teso in appoggio sugli avambracci e punta di piedi con sguardo perpendicolare al terreno, 10 tenute da 30 secondi l'una con 30 secondi di pausa tra una serie e l'altra.

● **2) Trasverso dell'addome e tricipiti** (figura 2)

Side Plank: tenere il corpo teso con appoggio su una mano a braccio teso e sui piedi, 5 serie da 30 secondi a destra e 5 serie da 30 secondi a sinistra (pausa di 30 secondi tra una serie e l'altra).

● **3) Quadricipiti e polpacci** (figure 3/4/5)

1/4 di Squat dinamico: su di una superficie instabile (materassino da campeggio o da palestra, su una pila di riviste o in questo caso dei simil BOSU), appoggiando solo la punta dei piedi, eseguire delle flessioni sulle ginocchia con un range angolare non oltre i 30° per 3 minuti + 2 minuti ad occhi chiusi con 90 secondi di pausa tra le due serie.



A cura di Sandro Favero
Dott. In Scienze Motorie
e responsabile dello Spazio Kinesis
ad Imperia presso la palestra Gymnasium
esperto in Ginnastica Compensativa
e recupero funzionale,
Pratictioner internazionale di Kinesio Taping.
www.sandrofavero.it

KINESIS

Gymnasium

● **4) Quadricipiti e polpacci** (figura 6)

1/4 di Squat statico monopodalico (1 gamba sola): mantenere la statica in equilibrio su di una gamba sola su di una superficie instabile (materassino, pila di riviste o BOSU) eseguendo 3 serie da 2 minuti, alternando una serie con l'arto inferiore destro con una serie con quello sinistro in modo da ottimizzare le pause.

● **5) Pettorali** (figure 7/8/9)

"Push up piedi su Fitball": eseguire 3 serie da 10 di piegamenti sulle braccia a corpo teso con piedi appoggiati sulla Fitball (vedi pagina seguente).

In caso di estrema difficoltà ad usare la Fitball in questo esercizio, si può eseguire il medesimo esercizio con mani ed i piedi a terra nella prime due settimane di allenamento.



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 11



Fig. 12

● 6) **Trasverso e retto addominali:**

(figura 10/11)

“Balance on the ball”: mantenere l'equilibrio stando in ginocchio su di una fitball eseguendo 3 serie da 1 minuto, sollevando ed abbassando i glutei dai talloni.

● 7) **Tricipiti**

(figure 12-13)

Dip su Fitball: con i piedi appoggiati su di una Fitball e le mani su di una panca, eseguire 3 da 12 di flessioni contemporanee dei gomiti a corpo teso e mantenendo le braccia vicino ai fianchi, quindi senza allargare i gomiti stesi.

In caso di estrema difficoltà ad usare la Fitball in questo esercizio, si può eseguire il medesimo esercizio con mani sulla panca e piedi su un'altra panca al posto della palla nelle prime due settimane di allenamento.

● 8) **Dorsali**

(Fig. 14-15-16)

Fitball Pull: partendo da posizione prona a corpo disteso, con i gomiti appoggiati sulla fitball e le gambe tese coi piedi a terra, tirare la palla verso le proprie ginocchia 3 serie da 10 ripetizioni. In caso di difficoltà si può eseguire lo stesso esercizio con le ginocchia a terra, oppure senza

Fitball e ginocchia a terra appoggiando gli avambracci su un panno scivoloso.

I recuperi tra una serie di esercizi e quella successiva sono da 60-90 secondi ed il numero di ripetizioni sono sicuramente da considerare degli obiettivi da perseguire prima possibile ma senza mai avere dolori di tipo articolare; nel caso in cui non si riesca a completare il numero delle ripetizioni proposte nella serie, cercheremo di raggiungere quella meta nella sessione di lavoro successiva, per esempio 2-3 gg dopo.

Questo protocollo di lavoro va eseguito 2-3 volte alla settimana con un minimo di 24 ore di pausa tra una sessione e l'altra, e, possibilmente, se Eolo ci aiuta, non lo stesso giorno dell'uscita in Windsurf, “Scimmia” permettendo!!!

Alla fine di questo protocollo consiglio di eseguire gli stretching da me presentati nel numero di Windnews di agosto/settembre 2015 nella sua totalità.

Ci vediamo all'Windfestival 2015 a Diano Marina e nel prossimo numero, dove andrò a trattare la prevenzione dei principali infortuni nel Windsurf. Come sempre, rimango a disposizione tramite Wind News, lo spazio Kinesis ad Imperia, presso la palestra Gymnasium oppure visitate il mio sito www.sandrofavero.it Aloha e alla prossima.



Fig. 13



Fig. 14



Fig. 15



Fig. 16