

LA RIATLETIZZAZIONE IN ACQUA

6-7 maggio 2011 – Porto Conte Ricerche,
Alghero

Prof. Marco Pinna

Definizione generale

La Riatletizzazione è una delle fasi di un percorso rieducativo, nel quale, sfruttando i principi dell'allenamento sportivo, si raggiunge il completo recupero delle abilità tecnico/tattiche e fisiche dello sport specifico dell'atleta.

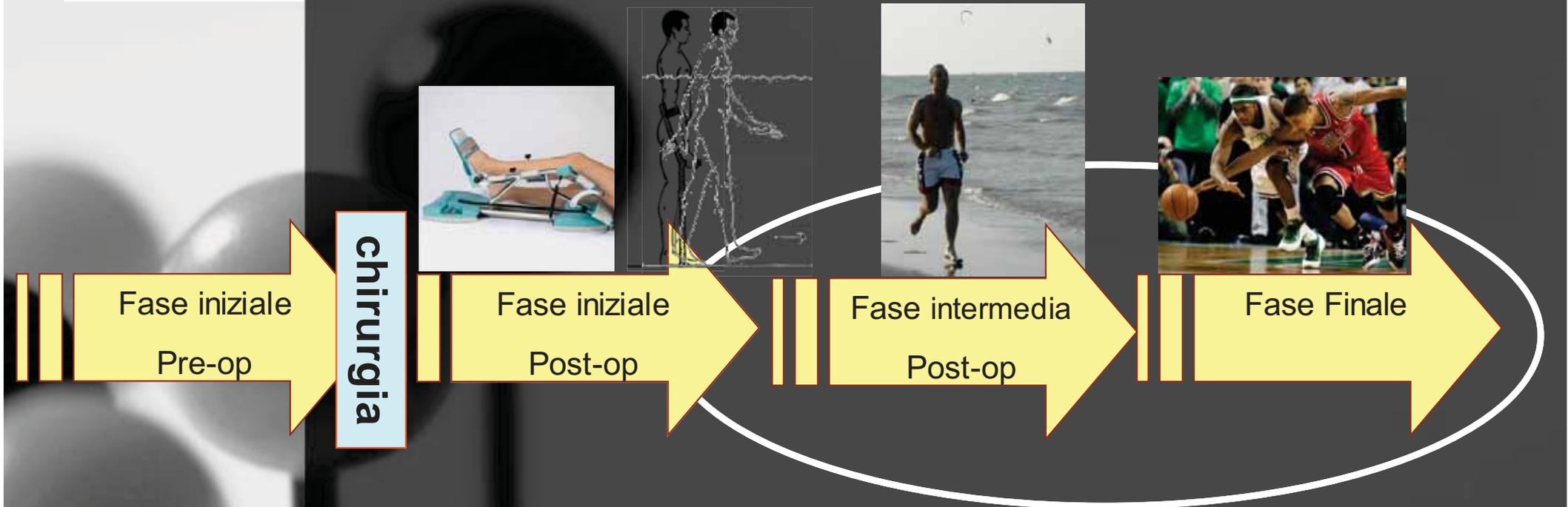
Definizione specifica

La Riatletizzazione in acqua è una delle prime fasi di un processo rieducativo, nel quale, sfruttando i principi dell'allenamento sportivo, si raggiunge, con un carico gradualmente e progressivamente crescente, una condizione fisica tale da permettere un approccio al lavoro specifico (tecnico/tattico e fisico dello sport dell'atleta).

Quindi... in quale fase proporla?.

Fasi del Lavoro

Competenze



Riabilitazione

Riatletizzazione

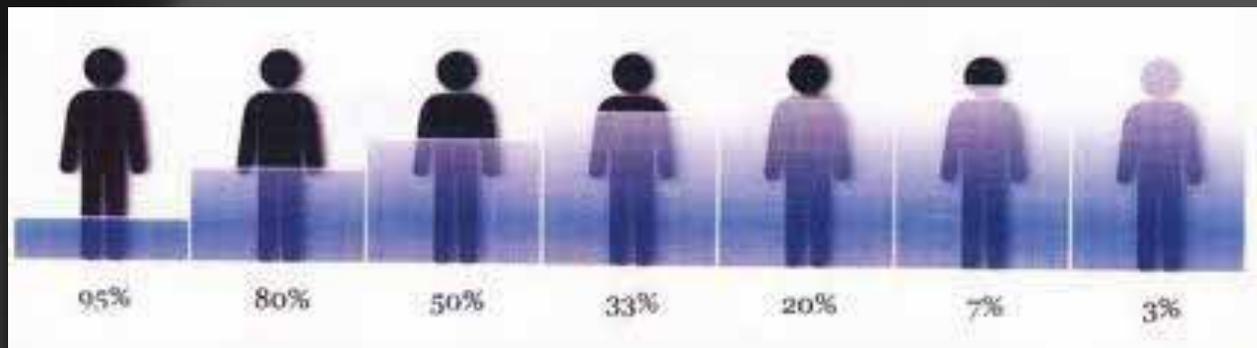
Ripresa incondizionata
dell'attività sportiva

Supervisione del medico specialista

il percorso deve essere globale ed i confini sfumati

PROPRIETA' FISICHE DELL'ACQUA

- Il corpo galleggia perchè il suo peso è minore rispetto al peso dell'acqua spostata
- Il peso apparente di un corpo immerso è uguale al suo peso reale diminuito della spinta di Archimede



immersione totale	3%
collo	7%
ascelle	20%
linea mammillare	33%
ombelico	50%
coscia	80%
polpacci	95%

Vantaggi

Svantaggi

Il lavoro in acqua

unisce i vantaggi derivanti dall'ambiente liquido alla possibilità di iniziare precocemente il trattamento.

Scarsa propensione (sotto il profilo del carico e della meccanica) alla gestualità specificità del gesto di gara

È necessario, perciò, ricordare che il lavoro in acqua è complementare a quello in palestra e non un suo completo sostituto.

Situazione
iniziale



Obiettivi

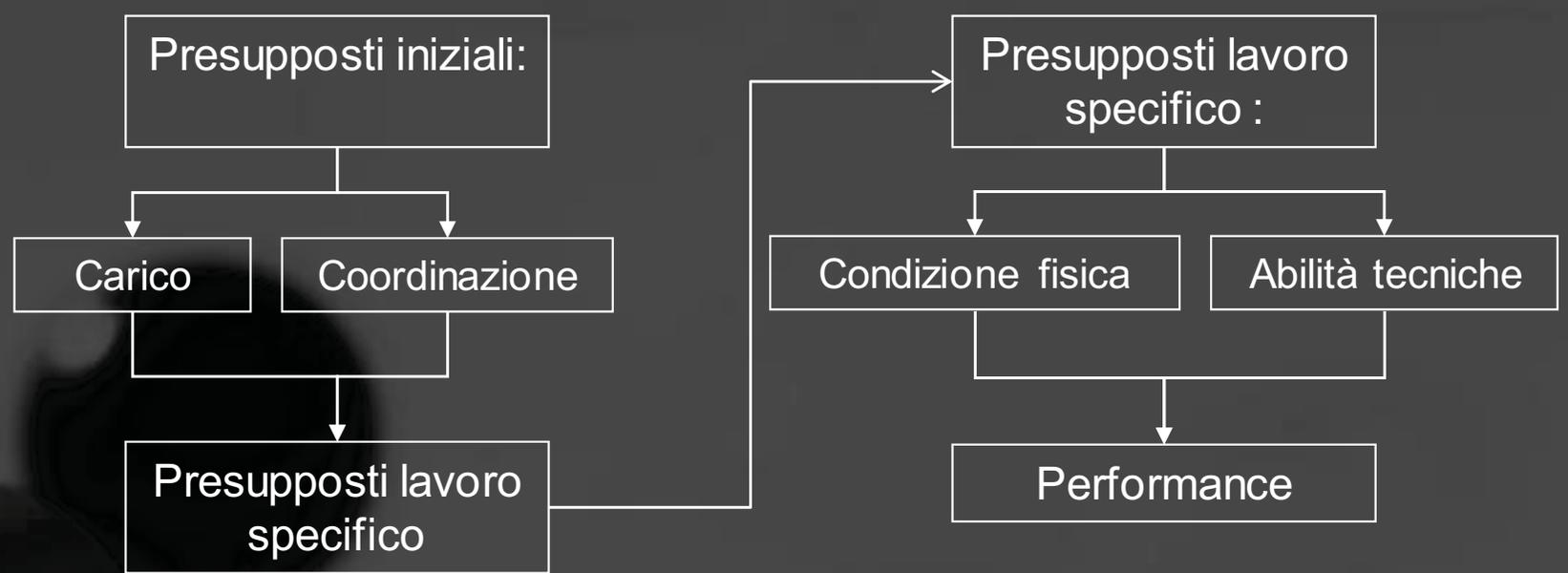
Indicazioni di
metodo

Obiettivi

→ Trofismo: situazione iniziale - $> \uparrow$ cm - Sovrapponibile al contro-laterale sano

→ R.O.M.: situazione iniziale - R.O.M $< ^\circ$ - R.O.M.: completo

→ Deambulazione con stampelle - Deambulazione corretta - Corsa carico 95%



Metodologia

L'allenamento costituisce un processo che dipende dallo sport praticato, in cui l'atleta è un sistema motorio funzionale (BOIKO).

L'approccio è diretto verso uno scopo: la prestazione (Y. Verchosanskij)

Il lavoro si sviluppa in funzione della frequenza di applicazione e dalla varietà con cui usano i metodi e i mezzi. (Y. Verchosanskij)