

AREA FUNZIONALE 36 M2

FILOSOFIA

In opposizione con l'opinione corrente l'uomo forte non era l'atleta. L'atleta per essere tale doveva disporre di una costituzione fisica eccezionale ed essere favorito da particolari condizioni sociali. Non esisteva una forza in assoluto. L'uomo forte non era quello muscoloso o che correva velocemente. Un uomo era forte quando raggiungeva «il grado di sviluppo corrispondente alla sua costituzione funzionale».

MISSION

Per perfezionarsi come giocatori di Padel e di Pickleball è importante fissare obiettivi legati alla PREVENZIONE, alla prestazione, sulla quale ciascuno di noi dovremmo avere il pieno controllo, piuttosto che sul risultato, che invece deriva anche dai nostri antagonisti. L'AREA FUNZIONALE AIUTA a godersi di più il processo di miglioramento, e ad apprendere qualcosa da ogni incontro, indipendentemente dall'esito finale, POTENZIANDO L'ASPETTO DEL DIVERTIMENTO PERSONALE nel Club.

- Riscaldamento sportivo di tipo psicologico
- Riscaldamento sportivo di tipo tecnico-tattico
- Riscaldamento Sportivo per Preparazione e Miglioramento della Performance
- Riscaldamento Sportivo per Prevenzione di Infortuni

FISIOLOGIA DEL RISCALDAMENTO

Il fine principale di un corretto riscaldamento è l'aumento della temperatura corporea, questo fenomeno può essere diviso in due parti: in un primo momento si ha un aumento della temperatura muscolare locale, dopodiché si avrà un aumento della temperatura centrale dell'organismo.



Carico che varia dal 30 al 50%; l'effetto "pompa" si ottiene più facilmente se si utilizzano movimenti analitici. I tempi per l'aumento di T_m (temperatura muscolare) non sono molto elevati, bastano dai 3 ai 5 minuti e la variazione in genere è di circa 3° ; va ricordato inoltre che l'aumento di T_m svolge il ruolo più importante nell'esecuzione della massima prestazione. La temperatura muscolare inoltre si abbassa di 1° dopo 5 minuti di inattività e ritorna a livelli basali dopo 15. Masterovoi (1964).

La temperatura centrale aumenta in genere di circa 2° con una tempistica maggiore rispetto alla T_m , ci vogliono circa 20 min per ottenere l'aumento desiderato.

BENEFICI

Diminuzione viscosità muscolare

Miglioramento della conduzione nervosa

Aumento della velocità di degradazione dei fosfati altamente energetici

Miglioramento della curva forza - velocità

Aumento della termoregolazione

EFFETTI INDIPENDENTI DALL'AUMENTO DELLA TEMPERATURA

Aumento del livello di consumo di ossigeno

Fenomeno della PAP (Post - Activation - Potentation)→Primo impulso +

Contrazione massima per 10 s = secondo impulso con valore superiore al primo

FOCUS AREA FUNZIONALE

DECOMPRESSIONE DEL QUOTIDIANO DONNA – UOMO – RAGAZZO

ESERCIZI MIRATI PER PREVENIRE E SVILUPPARE IL MAX POTENZIALE FISILOGICO
DISPONIBILE PER UN FASE DI ALLENAMENTO CON MAESTRO – PARTITA
AMICHEVOLE PARTITA AGONISTICA- TORNEO

L'ATTIVITÀ DELL'AREA FUNZIONALE SI BASA SU RICERCA DI EVIDENZA SCIENTIFICA
AL RIGUARDO DEL MODELLO PRESTATIVO DEL PADEL (MASCHILE E FEMMINILE DI
LIVELLO ALTISSIMO- modulato per gli atleti di livello ALTO-INTERMEDIO- e per il
PRINCIPIANTE).

ATTIVITÀ SVOLTE

PREVENZIONE INFORTUNI
WELLNESS DI FUNZIONE
PREPARAZIONE ATLETICA FUNZIONALE
DEFATICAMENTO
RECUPERO E RIPRISTINO POST INFORTUNIO
ATTIVITA POSTURALE: FUNZIONALE E SPORTIVA

ATTREZZATURA

PER AUMENTARE LA TEMPERATURA CENTRALE (VEDI SOPRA) IN TEMPI BREVISSIMI
POWER PLATE AIRDAPTIVE

PER L'ATTIVITÀ FUNZIONALE MUSCOLARE

SPALLIERA
LOOPBAND DI VARIA INTENSITÀ
PALLE MEDICHE
PALLA CON FLUIDO

PER LO STIMOLO PROPRIOCETTIVO VOLONTARIO /INVOLONTARIO

TAVOLE PROPRIOCETTIVE MONOLATERALI
TAVOLE PROPRIOCETTIVE A 360 °

FOCUS AREA FUNZIONALE

PER LAVORO SULLA FREQUENZA E RAPIDITÀ

OSTACOLINI

CINESINI

SCALA BIDIMENSIONALE STAMPATA AL SUOLO

CORDA DA PUGILATO

CORE AL SUOLO/ALLUNGAMENTO/MOBILITÀ ARTICOLARE

TAPPETINI

LAVORO CONSIGLIATO AL CLIENTE

5-10' PRIMA DELL'IMPEGNO IN CAMPO – **WARM UP FUNZIONALE**

Alla fine della prestazione – **COOL DOWN FUNZIONALE**

OPZIONALE SU RICHIESTA

PADEL PATH FUNCTIONAL COACH

VALUTAZIONE FUNZIONALE Postura – Articolarietà Analitica E Globale – Valutazione Freni Muscolari

ATTIVITÀ DI DECOMPENSAZIONE POSTURALE

- **ELDOA Method** – Spiral Stabilisation – PancaFit – Back School – GAH Method – Mezieres

EQIN PROGRESS 4 Padel

- **M.E.F. Method** Mobilità – Elasticità - Forza
- **PADL PATH** - Training Personalizzato Funzionale Femminile
- **PADL PATH** - Training Vibratorio Personalizzato Femminile

MANAGER AREA FUNZIONALE

Prof. Angelo Belotti

Docente Scienze Motorie e Sportive Unipg

Preparatore Atletico Funzionale di CARLOTTA CASALI n°77 IPF Ranking (Atleta Nazionale – Campionessa Assoluti Italia 2023 - Campionessa Assoluti Madrid 2024)

Responsabile MSP Umbria Pickleball

Istruttore 1 livello Padel MSP

Istruttore 1 livello Pickleball MSP

Dottore in Scienze dello Sport, Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Fisiche Preventive e Adattative, Master in Posturologia Clinica, Certified Mindfulness Educator, Advanced Mindfulness Professional Teacher Training AMPT - Mindfulness Educators., Tecnico Osteopatico, Kinesiologo, Massofisioterapista, Massaggiatore Sportivo. Master in Coaching Sportivo e Master in Psicologia Dello Sport.