



SCUOLA DELLO SPORT – CONI LAZIO

*Corso “**Postura & Sport**”: l’utilizzo della programmazione posturale come mezzo di prevenzione dei traumi da sovraccarico funzionale iterativo e nello sviluppo della forza speciale*

Obiettivo del Corso: apprendere i principi del metodo di integrazione nello sport, basato sul riequilibrio muscolare tra i muscoli stabilizzatori delle articolazioni e della colonna su cui insistono le dinamiche dei movimenti della vita quotidiana e dello sport, al fine di prevenire i sovraccarichi da carico iterativo.

Destinatari del Corso: tecnici, atleti, preparatori atletici di qualunque disciplina sportiva, massofisioterapisti e fisioterapisti, insegnanti di educazione fisica, laureati in scienze motorie e studenti in scienze motorie, medici dello sport, (tesserati con FSN, EPS, DA, AB)

Docente: **Vincenzo Canali**

Roma, 27/09/2024

Sala Conferenze CONI CR Lazio – via Flaminia Nuova, 830

Ore 15: apertura del Corso - Presidente del CONI CR Lazio Riccardo Viola

Introduzione: Direttore Scientifico Scuola regionale dello Sport CONI Lazio – **Carlo Tranquilli**

- I traumi da sovraccarico cronico funzionale
- Allenamento per lo sviluppo della forza speciale
- I baricentri tecnici
- Le catene opposte di 1° 2° e 3° grado
- Le sinergie muscolari attraverso l'utilizzo dei decubiti, degli atteggiamenti del corpo, del cambio di verso e direzione delle forze applicate, cambi di velocità
- Le articolazioni Starter
- La roto traslazione del bacino rispetto al corpo ad anca flessa a 90° e rispetto al corpo esteso, con angolo bacino femore > 180°
- Il movimento bi-assiale del bacino.
- Gli assetti del corpo come segnale di compenso alle azioni dinamiche.
- La differenza e la correlazione tra gli assetti in decubito prono e supino e l'ortostasi
- I punti di "reperere" come segnale dello spostamento dei compensi
- Le prove di mobilità articolare, mono articolari, in catena mista ed in catena complessa.
- Le prove di stabilità addominale a corpo esteso ed a corpo carpiato.
- Il dolore come sovraccarico della zona del compenso
- Il lato debole, il lato rigido, l'arto carico, il lato carico e il lato in difficoltà.
- Utilizzo delle attivazioni spontanee indotte, sovraccarico a resistenza intrinseca ed estrinseca
- Gli 8 principi del Core Stability