

## RELAZIONE SUL CONVEGNO:

### ALLENAMENTO E PREVENZIONE: BENESSERE FISICO DEL CALCIATORE

Svoltosi a Lavagna Lunedì 12 novembre 2012

Quando un paio di mesi orsono mi ha contattato il Prof Barbero, riabilitatore del Genoa CFC , pensavo si trattasse di un normale scambio di impressioni sui nostri atleti. Entrando progressivamente nel discorso ho compreso che l'argomento avrebbe segnato un punto di svolta nel vasto panorama calcistico moderno: generare un comune denominatore tra le figure presenti in tutti gli staff delle prime squadre e nella formazioni Primavera e Berretti dei club professionistici.

Se i giocatori , al pari di un'orchestra, devono fondersi in un armonico e sincronizzato complesso integrato ( come lo definisce un grande maestro , il Prof. Riccardo Capanna) così deve succedere ai membri dello staff, coordinati dall'allenatore: medico, fisioterapista, preparatore atletico, preparatore portieri, collaboratore

tecnico. Ognuna di queste figure infatti ha sviluppato in passato competenze ed esperienze che ne hanno decretato l'importanza fondamentale nella preparazione del calciatore , evidenziando tuttavia una criticità: spesso accade che l'atleta riceva indicazioni incompatibili tra loro per la mancanza di sinergia tra i componenti dello staff.

La prima sessione del convegno svoltosi a Lavagna il 12 nov u.s. ha coinvolto figure di alto profilo nel tentativo (riuscito) di generare una coesione ed un programma condiviso al fine di portare l'atleta ad esprimere le proprie potenzialità ai massimi livelli riducendo la percentuale di rischio infortunio , purtroppo parte integrante di un'attività agonistica top level.

I primi a salire in cattedra sono stati i medici Dr Gatto (Genoa) ed il Dr Galli (Entella) i quali hanno sottolineato come sia progredita la diagnostica strumentale che ha consentito di abbreviare significativamente il percorso riabilitativo grazie ad una valutazione precisa dell'infortunio e delle zone interessate. Il Dr. Gatto poi si è soffermato sulla metodologia utilizzata per un recupero più rapido possibile attraverso l'utilizzo del PRP (plasma ricco di piastrine) che ha come principio attivo la stimolazione fisiologica dei processi riparativi e rigenerativi. Tuttavia l'argomento trattato si è concentrato sul "dopo" e non sul "prima" dell'evento invalidante.

Ecco pertanto entrare in scena il Prof. Luison (fisioterapista Juventus) che ha illustrato la metodologia di preparazione del club bianconero: l'atleta viene seguito passo dopo passo durante la sessione di allenamento per valutarne costantemente le condizioni e scongiurare l'insorgenza di lesioni muscolo-tendinee o articolari. Il giocatore è sottoposto a valutazioni funzionali atte a determinare eventuali squilibri tra le catene muscolari ed inserisce, in un programma appositamente studiato, le proprie sensazioni sulla durata ed intensità della seduta.

Quest'ultima si compone di una parte dedicata al riscaldamento , una parte allo sviluppo dei gruppi muscolari compresi nel body core con l'utilizzo di pedane instabili e sovraccarichi da usare a corpo libero ed infine , dopo la parte tecnico tattica di pertinenza dell'allenatore, si procede ad una immersione in vasca con acqua a bassa temperatura per migliorare la decongestione degli apparati fortemente sollecitati. Tutto ciò , secondo quanto riferito dallo stesso Luison e mostrato anche con slides e

**RIATTIVA**  
STUDIO FISIOKINESITERAPICO

Presenta il Convegno

**ALLENAMENTO E PREVENZIONE:  
IL BENESSERE FISICO DEL CALCIATORE**

Auditorium G.B. Campodonico Via Cavour - Lavagna

**Prima Sessione:  
Le lesioni muscolari**  
12 novembre 2012 ore 17:30  
Relatori  
Gian Piero Gasperini  
Allenatore Professionista  
Marco Luison  
Fisioterapista Juventus F.C.  
Dott. Piero Gatto  
Responsabile medico Genoa C.F.C.  
Alessandro Pilati  
Preparatore atletico Genoa C.F.C.  
Dott. Massimo Manara  
Responsabile medico Spezia Calcio  
Dott. Roberto Galli  
Responsabile medico Virtus Entella  
Enrico Valente  
Moderatore

**Seconda Sessione:  
I traumi del ginocchio,  
della caviglia e della spalla**  
18 marzo 2013 ore 17:30  
Relatori  
Domenico Di Carlo  
Allenatore Professionista  
Paolo Bertelli  
Preparatore atletico Juventus F.C.  
Dott. Amedeo Baldari  
Responsabile medico U.C. Sampdoria  
Alessandro Butti  
Preparatore atletico U.S. Lavagnese  
Dott. Giancarlo Cotti  
Specialista Chirurgia Ortopedica  
Dott. Egisto Federici  
Specialista Radiologia  
Enrico Valente  
Moderatore

Con il patrocinio:

In collaborazione:

Sponsor:

APPORT

Sede legale e operativa: Via G.Frescobaldi 5 - 06012 - Città di Castello (Pg) - Fax 075 630 9  
Sito internet [www.apport.it](http://www.apport.it) mail : [info@apport.it](mailto:info@apport.it) C.F. 94092620486

**lotto**  
SPONSOR TECNICO

filmati girati all'interno del centro di Vinovo, ha ridotto drasticamente la percentuale di infortuni patita dal team durante la stagione.

Non poteva mancare in questa sede l'intervento del Prof. Pilati (prep. atletico Genoa) vincitore nel 2009 del "Cronometro d'Oro", prestigioso riconoscimento attribuito con votazione di tutti i preparatori atletici al miglior esponente della categoria.

Pilati ha focalizzato l'attenzione sulla necessità di verificare scrupolosamente, prima ancora di procedere al programma di preparazione atletica, la corretta percentuale di massa grassa all'interno degli apparati muscolari. E' infatti fattore predisponente all'infortunio una infiltrazione di grasso in eccesso tra i muscoli contribuendo, contestualmente, ad inficiare la prestazione sportiva.

Una volta riportato il giocatore al corretto mix si può intervenire con "perturbazioni" degli apparati muscolo tendinei attraverso una serie di esercizi con sovraccarico a corpo libero come squat, girate e alzate olimpiche che riproducono le stesse dinamiche di movimento che un calciatore esegue nelle fasi di corsa, salto e arresto. Un esempio concreto è dato dalla tripla estensione, caviglia ginocchio anca, che si evidenzia costantemente durante una partita e che, soprattutto, deve essere eseguita frequentemente con la massima esplosività. L'intervento si è concluso con un messaggio rivolto al mondo sportivo: non si possono ottenere risultati rilevanti senza avere a disposizione il giusto arco temporale che non è di settimane o mesi ma di anni!



Ha concluso il convegno mister Gasperini (allenatore Palermo) che ha sottolineato l'alto profilo degli interventi e dei relatori che lo hanno preceduto esortando i presenti a continuare nella ricerca scientifica e nella pianificazione delle proposte allenanti condivisa da tutti i componenti dello staff. A conferma di quanto importante sia la coesione delle figure in gioco è sufficiente dare un'occhiata in platea: 120 partecipanti accreditati più una trentina di invitati per un totale di oltre 150 persone tra cui 30 universitari, 25 preparatori portieri (tra cui Gianluca Spinelli e Fabrizio Vivaldi), 50 preparatori atletici (Riccardo Capanna,

Marco Valente e Claudio Albertini i volti più conosciuti) e i restanti equamente distribuiti tra allenatori dirigenti e fisioterapisti.

Concludo con un ringraziamento alla Riattiva, realtà ormai consolidata nel panorama nazionale dei centri di recupero funzionale, per quanto realizzato in questa prima sessione del convegno che vedrà una seconda parte che si terrà, sempre a Lavagna, il 18 marzo 2013.

Luca De Prà – Referente Apport di Genova



APPORT

Sede legale e operativa: Via G.Frescobaldi 5 - 06012 - Città di Castello (Pg) - Fax 075 630 9  
Sito internet [www.apport.it](http://www.apport.it) mail : [info@apport.it](mailto:info@apport.it) C.F. 94092620486

