



Ultimi articoli inseriti

- [Impara a non fermarti](#)
- [Calendario BioRace 2013](#)
- [I calciatori e l'atletica](#)
- [Ecotrail 2013](#)
- [Calendario Ecotrail 2013](#)
- [Donna e Runner in 10 domande Intervista a Lara La Pera](#)
- [E tre cime... furono](#)
- [Emanuele l'ha vista così](#)
- [Siracusa Marathon](#)
- [Si riparte](#)
- [Favorita ore 16 di un giorno d'autunno.](#)
- [Grand prix 2013 arriviamo !!!!](#)
- [DONNA E RUNNER IN 10 DOMANDE](#) di Monica Galluzzo
- [A Vergine Maria non si invecchia : Mario Lo Cicero](#)
- [A mamma Giusy e papà Giuseppe Cuttaia !](#)

In evidenza

Viviciattà Palermo (2)



GALLERIA FOTOGRAFICA
Grande festa di sport stamani a Palermo. Oltre mille atleti hanno preso parte alla edizione numero 29 del

IMMAGINI RANDOM



IMMAGINI RANDOM



Spazio Pubblicitario

Spazio pubblicitario disponibile

ASDTrinacriaPalermo
[AsdTrinacriaPA](#)

ASDTrinacriaPA Impara a non fermarti: 1° Meeting 2013 di informazione tecnica su "Impara a non fermarti" Sabato 9 febbraio si è ... [bit.ly/12FZTIm](#)
14 hours ago · reply · retweet · favorite

ASDTrinacriaPA "Impara a non fermarti": 1° Meeting 2013 di informazione tecnica su "Impara a non fermarti" Sabato 9 febbraio s... [bit.ly/XBKY2H](#)
yesterday · reply · retweet · favorite

Impara a non fermarti

Creto Giovedì, 14 Febbraio 2013 Data pubblicazione
Scritto da Roberto Cerasola

1° Meeting 2013 di informazione tecnica su "Impara a non fermarti"

Sabato 9 febbraio si è svolto all'Addaura, presso il Circolo Canottieri Trinacria, la prima giornata di una serie di seminari dedicati all'approfondimento della problematica connessa al sovrallenamento nella pratica della corsa. Questo evento, infatti, inaugura un programma d'incontri organizzato da "Studio Medico Mantia", "Tecnica Sport" e "ASD Trinacria Palermo", che ha lo scopo di fornire agli appassionati del nostro sport informazioni utili per migliorare sia la gestione del proprio fisico, che acquisire una più completa conoscenza di come svolgere la propria attività mantenendo uno stato di benessere ottimale. Il seminario ha registrato una partecipazione assai qualificata del mondo amatoriale palermitano. C'era un alto concentrato di esperienze sportive vissute a vari livelli e in sport diversi e, considerato che lo sport è un virus difficile da debellare, attualmente ci ritroviamo a condividere la passione per il podismo. A fare gli onori di casa Gianni Fiore, presidente del Circolo che ci ha ospitato: uomo da sempre



presente nello scenario sportivo palermitano e siciliano i cui meriti sportivi sarebbe fin troppo lungo elencare, basta vedere i Trofei esposti a testimonianza della mole di successi conseguiti; peraltro, essendo anche il proprietario di "Tecnica Sport" può mettere a disposizione della sua clientela anche una competenza reale maturata sul campo. Dopo il rituale discorso di benvenuto ed aver messo tutti a proprio agio, il dr. Fiore ha ceduto la parola al primo relatore dr. Fabrizio Mantia, Responsabile della fisioterapia del "Centro Medico Mantia" specializzato in fisioterapia e recupero funzionale, il quale ha appassionato l'uditorio con una trattazione del sovrallenamento ricca di dettagli, in cui ci siamo ritrovati per avere vissuto, chi più chi meno, problemi conseguenti ad allenamenti eccessivi. La relazione è stata ricca di casi "famosi" verificatisi ad atleti di vertice che, alla vigilia di competizioni prestigiose, hanno scelto di forzare le proprie precarie condizioni pur di essere presenti all'evento "importante" anche a costo di pregiudicare per molto tempo la carriera. Questi esempi limite avevano solo lo scopo di fare capire che non può essere questo l'approccio dell'amatore, il quale deve tendere solo a mantenere costante uno stato di benessere. La rassicurazione del dr Mantia è stata quella di avere un approccio che non si basi sull'imposizione di tempi di stop all'atleta (tranne in casi limite), situazione molto temuta dall'amatore, ma che invece si parta dalla ricerca della causa che determina lo stato di difficoltà del corridore per successivamente individuare la soluzione ottimale (plantare, infiltrazioni di acido ialuronico, infiltrazioni di piastrine, fisioterapia, creazione di un circuito personalizzato di esercizi compensativi, potenziamento di alcuni distretti muscolari ed altro).

Tra la prima e la seconda relazione c'è stata una disamina su come va scelta la scarpa da corsa tenuta dal mitico "Gigi" Schiavo, valido collaboratore di Tecnica Sport responsabile del reparto Running, il quale, avendo una buona esperienza personale ed avendo affinato la sua competenza frequentando, per stage aziendali, le ditte produttrici, ha fatto un approfondito elenco dei criteri di scelta in funzione di diversi parametri come: età, peso, tipo di appoggio (neutro, pronatore, supinatore), tipo di gara, stato di forma etc. Questi chiarimenti hanno evidenziato quanto sia importante avere un valido interlocutore che sappia indirizzare al meglio l'amatore nell'acquisto dell'attrezzo più importante per un corridore.

A questo punto è intervenuto il dr. Angelo Vetro, medico fisiatra collaboratore del "Laboratorio del movimento" dello stesso Centro Medico Mantia, che ci ha descritto nel dettaglio l'attività dello stesso laboratorio. Grazie, infatti, all'impiego di attrezzature altamente tecnologiche si riesce ad avere un quadro chiaro dello stato fisico dell'atleta; si utilizzano videocamere che riprendono il gesto atletico, pedane con sensori su cui correre o camminare e che "inseguono" a correggere le anomalie del passo, oppure vi è la possibilità di applicare dei sensori, sia in corrispondenza della vertebra L5 che di cosce e polpacci, per memorizzarne la funzionalità muscolare durante una seduta di allenamento intensivo. In seguito, dopo averne scaricate su computer le rilevazioni, viene svolta un'analisi che valuta se il lavoro svolto rientra nei parametri di una corretta distribuzione dello sforzo o se vi è un'anomalia che deve essere corretta. In pratica si evidenzia cosa si deve fare per ottimizzare la performance o per evitare di incorrere in infortuni. Questa interessante relazione ha innescato una serie di interventi che hanno dato vita ad un'effervescente discussione, dimostrando che l'argomento trattato ha colpito l'interesse dell'auditorio. Rachid Berradi ospite graditissimo ha portato la sua esperienza di atleta olimpionico che ha provato sulla propria pelle la pratica di vari protocolli d'intervento. Ringraziamo i neo eletti al Consiglio Provinciale Fidal che hanno partecipato all'intervento, il nostro Ferruccio Bono, Felipe Castiglia ed il Presidente Rachid Berradi; presente anche il consigliere regionale Pino Giordano. Tutti hanno manifestato apprezzamento per l'iniziativa e si sono impegnati a darci una mano nell'organizzazione dei prossimi incontri che, speriamo, vedano presenti anche rappresentanti delle altre associazioni sportive ed un alto numero di atleti. Un ringraziamento anche ai padroni di casa per la squisita ospitalità, tanto più squisita al momento di un robusto "coffee break" ben energizzante per un pubblico di sportivi praticanti. Da questo incontro ritengo sia emerso un messaggio rassicurante per tutti noi: a Palermo è disponibile un centro medico che può costituire un valido punto di riferimento per lo sportivo che abbia problemi sia muscolari, che tendinei, che strutturali; inoltre la realizzazione di un percorso personalizzato di prevenzione può scongiurare il pericolo d'incorrere in infortuni più o meno gravi (con risparmio di costi) e consentire di godere a lungo di uno stato di benessere totale. Vi aspettiamo numerosi al prossimo incontro.

[Successo >](#)



L'Angolo T. Aregario



L'Angolo Tecnico di Massimo Arena

L'Aregario di Pino Clemente

Notizie dal mondo



News per i Soci
Area riservata

Organizzazione, Novità, informazioni, appuntamenti.... insomma tutto quello che ti serve per rimanere informato sulle attività dell'Associazione!
Accedi

IMMAGINI RANDOM



IMMAGINI RANDOM



Cerca...

