sportemocracy

I piedi nello sport

Conoscere, allenare, prevenire:

dalla ricerca scientifica alla performance.

21 novembre 2026 dalle 15:00 alle 19:00
Bolzano - Centro SYN Don Bosco - Piazza Don Bosco 21



Quota di partecipazione: 40 €
Quota riservata ai tecnici FIDAL: 25 €

@sportemocracy
Sportemocracy
www.sportemocracy.it

Scopri il programma >

FIDAL CENTRO STUDI & RICERCHE

Per i tecnici FIDAL la partecipazione consente l'acquisizione di 0,5 Crediti Formativi

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
ITALIENISCHER LEICHTATHLETIKVERBAND
Comitato Regionale ALTO ADIGE
Landeskomitee SÜDTIROL

Quanto sono importanti i piedi nella prestazione sportiva?

E quanto tempo dedichiamo realmente al loro allenamento?

I piedi rappresentano il nostro **principale punto di contatto** con il terreno e svolgono un **ruolo fondamentale** nella corsa, nei salti, nei cambi di direzione e nella trasmissione delle forze.

Eppure, troppo spesso, iniziamo a occuparcene soltanto quando compare un problema.

Sportemocracy propone un corso di formazione che affronta questo tema da **tre prospettive complementari**:

Ricerca scientifica	**Preparazione atletica**	**Esperienza diretta di un'atleta di alto livello**

Tre professionisti, tre punti di vista, un unico obiettivo: trasformare le conoscenze in strumenti concreti per **migliorare la qualità dell'allenamento e la prevenzione degli infortuni.**

Il programma

01. Conoscere il piede: cosa ci dice la scienza?

Monica Risaliti Ricerca scientifica e metodologia dell'allenamento



Esperta di scienze motorie e metodologia dell'allenamento, **Monica Risaliti** vanta una lunga esperienza nella ricerca e nella formazione sportiva.

Ha collaborato con il **Settore Tecnico FIGC di Coverciano** ed è **autrice e coautrice** di pubblicazioni scientifiche, anche nell'ambito della biomeccanica del movimento.

Attraverso le evidenze scientifiche e la presentazione di un proprio lavoro di ricerca, approfondirà:

- Anatomia funzionale e biomeccanica del piede.
- Il ruolo del piede nel movimento umano e sportivo.
- Evidenze scientifiche e implicazioni per l'allenamento e la prevenzione.

02. Allenare il piede: dalla teoria alla pratica

Riccardo Vantini Preparatore atletico e Olympic Coach



Allenatore Specialista FIDAL, con esperienza nella preparazione di atleti di livello internazionale, Riccardo ha lavorato nel **sistema federale austriaco** di atletica leggera e nella **preparazione olimpica** della Nazionale austriaca di bob.

Attualmente collabora con **Swiss Sliding** anche nella formazione degli allenatori.

Il suo intervento sarà dedicato alle applicazioni pratiche delle conoscenze scientifiche, con particolare attenzione a:

- Valutazione della funzionalità del piede.
- Esercizi e progressioni per forza, mobilità e reattività.
- Integrazione del lavoro sui piedi nella preparazione atletica e nella prevenzione degli infortuni.

Il programma

03. Il piede visto dall'atleta: dall'infortunio al ritorno alla performance

Valentina Cavalleri Atleta della Nazionale italiana di atletica leggera



Specialista dei 400 metri ostacoli, Valentina ha affrontato importanti problematiche ai piedi che l'hanno costretta a interrompere l'attività agonistica per circa due anni.

Attraverso un percorso di recupero e una **profonda revisione del proprio approccio all'allenamento** e alla prevenzione, è tornata alle competizioni raggiungendo prestazioni superiori alle precedenti.

La sua testimonianza affronterà:

- L'esperienza dell'infortunio e le difficoltà del recupero.
- Il ruolo della prevenzione e della gestione quotidiana dei piedi.
- Le strategie e le abitudini che accompagnano oggi la sua preparazione sportiva.

sportemocracy

Uno **spazio dedicato alle domande**, alla condivisione delle esperienze e al confronto tra ricerca, allenamento e vissuto sportivo.

A chi è rivolto?

Il corso è pensato per **allenatori**, **preparatori atletici**, **professionisti** del movimento, **studenti di Scienze Motorie** e **atleti** interessati ad approfondire il ruolo dei piedi nella salute e nella performance sportiva.



Informazioni su info@sportemocracy.it
Iscrizioni al link allegato

21 novembre 2026 dalle 15:00 alle 19:00
Bolzano - Centro SYN Don Bosco - Piazza Don Bosco 21

www.sportemocracy.it Sportemocracy @sportemocracy