

WORKSHOP: RICONOSCIMENTO DI 0,5 CF LA PREPARAZIONE INTEGRATA PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI DELLA CORSA DI ENDURANCE MONITORAGGIO MEDICO-FISIOTERAPICO DURANTE LA STAGIONE

VENARIA REALE, CASTELLO DELLA MANDRIA, SALA DEGLI SCUDERI | 18 novembre 2023 | ore 15.00



INTRODUZIONE

MODERATORE: F. COMBI, GIÀ MEDICO SPORTIVO DI INTER E SASSUOLO. CONSULENTE FIDAL.

MONITORAGGIO PRE-SEASON E IN-SEASON:

I TEST FUNZIONALI PER IL RUNNER

C. Bruscagin, fisioterapista J|medical

STRATEGIE PER IL MIGLIORAMENTO DELLA PROPRIOCEZIONE NEL RUNNING

F. Sarcone, fisioterapista Juventus

GLI INFORTUNI DA OVERUSE:

SEGNALI D'ALLARME E IMPLICAZIONI CLINICHE

F. Mariani, medico Juventus

COFFEE BREAK 10'

LA TECNICA DI CORSA COME PREVENZIONE PRIMARIA DA SOVRACCARICO FUNZIONALE

E. Artuso, tecnico specialista Fidal

L'UTILIZZO DEL MEZZO ACQUA COME ALLENAMENTO DIFFERENZIATO E DI RECUPERO

M. Fei, preparatore atletico recupero infortunati Juventus

IMPORTANZA DELL'AMBIENTE NELL'ALLENAMENTO SPECIFICO ED ASPECIFICO DEL MEZZOFONDISTA

A. Bello, tecnico specialista FIDAL

DISCUSSIONE

