



## AGGIORNAMENTO TECNICO SPORTIVO



### CALENDARIO

**EDIZIONE GENNAIO 2020: 25 E 26 GENNAIO 2020**

**EDIZIONE FEBBRAIO 2020: 8 E 9 FEBBRAIO 2020**

Le lezioni si svolgeranno in orario 9,30 - 13,00 e 14,00 - 18,00  
c/o Aula CSEN - Viale Europa 95, Firenze - 50126



### DOCENTI DEL CORSO

**Nicola Barsotti** - Osteopata D.O. membro R.O.I. - Fisioterapista  
Socio Fondatore C.M.O. Centro di Medicina Osteopatica e Terapie Integrate,  
Firenze  
Coordinatore della Commissione Nazionale di Ricerca Discipline Corporee (DIS-  
CO) della SIPNEI (Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia)  
Docente di anatomo-fisiologia del sistema nervoso autonomo presso il C.I.O.  
Collegio Italiano di Osteopatia di Bologna e Parma  
Membro C.O.M.E. Collaboration - Insegnante PNEIMED



### ***Postura 3.0: dalla posturologia alla tensegrità miofasciale***

Tenendo in considerazione la complessità dell'organismo, ripercorreremo le varie tappe di studio della postura, da Giovanni Borelli ('600) ad oggi. Analizzeremo i modelli compressivi e delle leve muscolari per poi passare ai principi della posturologia, evidenziando come tale approccio, basto su principi riduzionistici, sia da abbandonare date le novità nel campo della ricerca scientifica.

Oggi, infatti, si parla di tensegrità o, detto in modo più semplice, "integrità tensionale" tra tutte le componenti del corpo: ossa, muscoli, organi e, in particolare modo, la fascia. Vedremo come questo modello, preso dall'architettura, spieghi la complessità della nostra dinamica e della nostra statica. Andremo poi a vedere come tale modello sia stato applicato alla struttura della cellula per spiegare il suo comportamento biomeccanico.

Ciò che emerge, quindi, è che la nostra postura è data da una continuità anatomica che va dalla struttura interna della cellula, all'organismo interno, e che il movimento è dato dalla distorsione e ritorno alla normalità del nostro scheletro fasciale.

Tutto questo ci permetterà di capire quindi come il movimento del corpo vada a modulare l'espressione dei geni (epigenetica) e come l'addensamento della fascia, conseguente non solo a traumi, lesioni, esiti di inventi chirurgici, ma anche dall'alimentazione, lo stress e le emozioni, possa alterare non la postura e il funzionamento dei nostri organi.

Vedremo anche come il movimento del corpo liberi ormoni e molecole in grado di regolare l'asse dello stress ed il comportamento stesso della persona.

Tale complessità ci farà quindi abbandonare l'illusoria idea di poter trovare parametri assoluti per regolare la postura e ci preparerà ad affrontare in modo corretto i successivi incontri.

### ***Elementi base di gestione dell'infortunio sportivo***

È risaputo che ogni attività agonistica ha gesti biomeccanici funzionali specifici che possono però predisporre un atleta ad infortuni. In base allo sport praticato, analizzeremo in prima istanza gli infortuni che sono statisticamente più frequenti per non farsi trovare impreparati durante la propria attività professionale.

Approfondiremo poi i protocolli RICE e MEAT per la gestione dell'infortunio in fase acuta e subacuta, studiandoli nel dettaglio. Ciò permetterà di comprenderne bene le differenze e capire quando è il caso di utilizzare uno piuttosto che l'altro nella gestione dell'atleta.

In linea con i due protocolli, analizzeremo brevemente l'effetto terapeutico del calore e della crioterapia per capire quando è il caso di utilizzare l'una o l'altra terapia in base alla situazione clinica che si presenta.

Altro aspetto che andremo ad approfondire saranno le diverse tipologie di infortunio muscolare per valutare i segni che li contraddistinguono, per riconoscerli subito e gestirli correttamente.

In linea con tutto questo, impareremo poi a riconoscere gli infortuni articolari, sempre per una corretta gestione. Vedremo quali sono i tempi di recupero, perché la prima preoccupazione di un atleta è: “tra quanto potrò tornare ad allenarmi?”

Infine vedremo come si possono prevenire gli infortuni, quali sono i metodi migliori per riuscirci e come possiamo fare davvero la differenza come professionisti.

### ***Training integrato: aspetto funzionale per un allenamento fisiologico***

In base alle ultime evidenze scientifiche basate sulla complessità, il Training Integrato è, a tutti gli effetti, un percorso basato su un corretto stile di vita, su una alimentazione consapevole, su un'attività fisica mirata, inserite in un contesto di supporto motivazionale.

L'approccio è chiaramente molto differente dalla classica visione lineare in base alla quale l'aspetto posturale e atletico viene disconnesso dallo stile di vita e dall'aspetto motivazionale.

L'intento del Training Integrato, infatti, è occuparsi della riprogrammazione di una funzionalità propria o alterata di un atleta intervenendo non solo sulla struttura del corpo, ma anche sulle sue funzioni biochimiche e mentali per costruire uno stato di salute e di corretta forma fisica, compatibile con le proprie caratteristiche.

Nell'incontro verranno analizzati i vari aspetti della gestione integrata dell'atleta: dal colloquio iniziale all'analisi del metabolismo attraverso la valutazione della composizione corporea mediante Bioimpedenziometria. Successivamente vedremo poi come è possibile monitorare l'avanzamento dell'allenamento mediante test di valutazione aerobica, di forza, di flessibilità ed equilibrio.

Questa metodica di approccio permetterà di capire come si può sviluppare in maniera appropriata un allenamento efficace e personalizzato.

### ***Le catene muscolari: dalla valutazione clinica alla performance sportiva***

La nostra postura rappresenta la posizione del nostro corpo nello spazio e dei singoli segmenti che lo compongono. Determina anche il modo con cui ci muoviamo, con cui interagiamo con l'ambiente esterno e con il quale viviamo le emozioni.

La statica e la dinamica del nostro corpo vengono organizzate attraverso le cosiddette “Catene Mio-Fasciali”, ossia strutture di tessuto connettivo. Le strutture, oltre ad avvolgere i singoli muscoli, permettono una continuità tra le strutture muscolari adiacenti.

Durante l'incontro andremo a spiegare come il concetto delle “catene” si è evoluto e quali sono i modelli più rispondenti alle evidenze scientifiche.

Andremo a vedere le catene che hanno maggiormente un ruolo statico e che influenzano la postura. In secondo luogo analizzeremo quelle che svolgono un ruolo prevalentemente dinamico e rappresentano i binari su cui vengono costruiti i movimenti corporei.

In presenza di un buon equilibrio tra le catene muscolari il movimento viene espresso in maniera corretta.

Traumi, cicatrici, problemi posturali (scoliosi, piede piatto, etc.), ma anche fattori connessi all'attività sportiva (gesto atletico scorretto, scorretta modalità di allenamento, sovraccarico funzionale) possono andare ad alterare la trama di alcune catene mio-fasciali. Di conseguenza il movimento viene espresso su binari "distorti", risultando più dispendioso energeticamente e richiedendo un maggior lavoro da parte delle strutture muscolari, facilitando la comparsa di traumi o infiammazioni.

In quest'ottica, ottenere un buon equilibrio delle catene mio-fasciali nell'atleta consente di facilitare l'esecuzione del gesto tecnico, in maniera fisiologica e meno dispendiosa. Il buon equilibrio permette quindi una migliore performance e riducendo il rischio di infortunio.

### ***Equilibrio occlusale: funzione masticatoria e postura***

La relazione tra occlusione (e malocclusione) e postura corporea è un argomento controverso e tuttora molto dibattuto in ambito scientifico. Da una recente revisione della letteratura (Manfredini D, Castroflorio T, Perinetti G, Guarda-Nardini L.) si nota che le indagini strumentali non hanno trovato costantemente una relazione tra occlusione e postura corporea.

Secondo gli AA questo risultato è dovuto ai numerosi meccanismi di compenso che intervengono nel mantenimento dell'omeostasi da parte del sistema neuromuscolare che la strumentazione non riesce a valutare.

Inoltre la ricerca mostra che anche i disordini temporo-mandibolari (DTM) non sono sempre collegati a specifici problemi occlusali e non hanno nessuna relazione documentabile con la postura del capo o del corpo.

In conclusione, ciò che emerge dalle evidenze scientifiche, è che non vi è chiara evidenza tra le caratteristiche occlusali e posturali. La presenza di un dolore all'ATM, infatti, non è sempre collegato all'esistenza di una anomalia occluso-posturale dimostrabile.

Grazie a queste considerazioni, e alla premessa della complessità, vedremo un nuovo approccio che si basa su considerazioni anatomo-fisiologiche e cliniche che inquadreranno l'analisi del rapporto tra occlusione e postura in modo integrato, considerando la sinergia dei seguenti sistemi:

Occlusione dentale;  
Respirazione;  
Deglutizione;  
Comportamento delle catene mio-fasciali posturali.



## **OCCORRENTE PERSONALE**

### **La partecipazione è RISERVATA a:**

- laureati o laureandi in scienze motorie o fisioterapia, tecnici sportivi CSEN, professionisti sportivi in generale con conoscenza dell'anatomia.
- Per partecipare è inoltre obbligatorio essere tesserato CSEN (è possibile tesserarsi in concomitanza dell'iscrizione, senza nessun costo aggiuntivo a carico del corsista)



## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

**Quota di partecipazione da versare in un'unica soluzione ed entro l'inizio del corso: € 210,00**

L'iscrizione sarà perfezionata dopo il pagamento della quota di partecipazione.

È possibile effettuare il pagamento in contanti, tramite assegno, carte, o bonifico.

Iban per bonifico: intestatario CSEN - Banca Sella IT82N0326802802052921341990

**CSEN fornisce, incluso nella quota di partecipazione:**

- Dispense didattiche e materiale per appunti
- Assicurazione personale
- Tesserino tecnico rinnovato per i tecnici iscritti all'Albo CSEN Nazionale



## INVESTI NEL TUO FUTURO, PARTECIPA AL CORSO!

Il corso si attiverà al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

Le iscrizioni chiuderanno al raggiungimento del numero massimo di partecipanti e comunque la settimana prima dell'inizio del corso.

**PER LA TUA FORMAZIONE NON ASPETTARE L'ULTIMO MINUTO!**

**RICHIEDI ORA IL MODULO D'ISCRIZIONE.**



## ULTERIORI DOMANDE? CONTATTACI

**CSEN Firenze** - Viale Europa 95, Firenze - 50126

[WWW.CSENFIRENZE.IT](http://WWW.CSENFIRENZE.IT) - [INFO@CSENFIRENZE.IT](mailto:INFO@CSENFIRENZE.IT)

055613448 - 392 9245717



CSEN Firenze e Prato