



ASD

PALE

[Home.](#)

[Rubriche](#)

[Prossime Gare](#)

[Grand Prix Sicilia](#)

[BioRace](#)

[Ecotrail](#)

[Profili](#)



Ultimi articoli inseriti

- [Tattiche, previsioni e profezie... e nel frattempo il diluvio](#)
- [E' nato Manfredi!](#)
- [Arrivano i nostri...a Piazza Armerina](#)
- [Emanuele l'ha vista così](#)
- [Cross a Piazza Armerina](#)
- [Notizie](#)
- [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](#)

In evidenza

[Festa del BioRace UISP - FIDAL \(2\)](#)

Nella foto: Toni La Rosa
Festa del BioRace Uisp.Fidal
2011

Impara a non fermarti

Creato Giovedì, 14 Febbraio 2013 Data pubblicazione
Scritto da **Roberto Cerasola**

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

Sabato 9 febbraio si è svolto all'Addaura, presso il Circolo Canottieri Tri giornata di una serie di seminari dedicati all'approfondimento della prob connessa al sovrallenamento nella pratica della corsa. Questo evento, in un programma d'incontri organizzato da "Studio Medico Mantia", "Tecni "ASD Trinacria Palermo", che ha lo scopo di fornire agli appassionati de informazioni utili per migliorare sia la gestione del proprio fisico, che acc completa conoscenza di come svolgere la propria attività mantenendo u benessere ottimale. Il seminario ha registrato una partecipazione assai mondo amatoriale palermitano. C'era un alto concentrato di esperienze vissute a vari livelli e in sport diversi e, considerato che lo sport è un viri debellare, attualmente ci ritroviamo a condividere la passione per il pod onori di casa Gianni Fiore, presidente del Circolo che ci ha ospitato: uoi



presente nello scenario sportivo palermitano e siciliano i cui meriti sport troppo lungo elencare, basta vedere i Trofei esposti a testimonianza de successi conseguiti; peraltro, essendo anche il proprietario di "Tecnica : mettere a disposizione della sua clientela anche una competenza reale campo. Dopo il rituale discorso di benvenuto ed aver messo tutti a propr Fiore ha ceduto la parola al primo relatore dr. Fabrizio Mantia, Respons fisioterapia del "Centro Medico Mantia" specializzato in fisioterapia e rei funzionale, il quale ha appassionato l'uditorio con una trattazione del sc ricca di dettagli, in cui ci siamo ritrovati per avere vissuto, chi più chi me



Giornata monopolizzata dalla Lega Atletica UISP quella di ieri. In mattinata, all'interno del Parco Ninni Cassarà, seconda tappa del Trittico Corri tra il Verde di Sicilia. In barba a tutte le previsioni meteo, un tiepido

IMMAGINI RANDOM



IMMAGINI RANDOM



Spazio Pubblicitario

Spazio pubblicitario disponibile



AsdTrinacriaPA Tattiche, previsioni e profezie... e nel frattempo il diluvio: TATTICHE, PREVISIONI E PROFEZIE...E NEL FRATTEMPO... bit.ly/13S0mIa
yesterday · reply · retweet · favorite

AsdTrinacriaPA E' nato Manfredi!: E' nato Manfredi Lo Piccolo. Un bel trinacrina di 3,600 chilogrammi. A papà Maurizio e mamm... bit.ly/UXbzHY
3 days ago · reply · retweet · favorite

AsdTrinacriaPA Emanuele l'ha vista così: Emanuele l'ha vista così Domenica 17 febbraio si è svolta la prima gara del grand p... bit.ly/12VhfWo

conseguenti ad allenamenti eccessivi. La relazione è stata ricca di casi verificatisi ad atleti di vertice che, alla vigilia di competizioni prestigiose, di forzare le proprie precarie condizioni pur di essere presenti all'evento anche a costo di pregiudicare per molto tempo la carriera. Questi esempi 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. La rassicurazione del dr Mantia è stata quella di avere un approccio che sull'imposizione di tempi di stop all'atleta (tranne in casi limite), situazione temuta dall'amatore, ma che invece si parta dalla ricerca della causa che ha portato allo stato di difficoltà del corridore per successivamente individuarne la soluzione (plantare, infiltrazioni di acido ialuronico, infiltrazioni di piastrine, fisioterapia, di un circuito personalizzato di esercizi compensativi, potenziamento di muscolari ed altro).

Tra la prima e la seconda relazione c'è stata una disamina su come va da corsa tenuta dal mitico "Gigi" Schiavo, valido collaboratore di Tecnico responsabile del reparto Running, il quale, avendo una buona esperienza ed avendo affinato la sua competenza frequentando, per stage aziendali produttrici, ha fatto un approfondito elenco dei criteri di scelta in funzione di parametri come: età, peso, tipo di appoggio (neutro, pronatore, supinatore), stato di forma etc. Questi chiarimenti hanno evidenziato quanto sia importante avere un valido interlocutore che sappia indirizzare al meglio l'amatore 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 fornito un dettaglio dell'attività dello stesso laboratorio. Grazie, infatti, all'impiego di attrezzature altamente tecnologiche si riesce ad avere un quadro chiaro dello stato fisico e si utilizzano videocamere che riprendono il gesto atletico, pedane che misurano se si corre o camminare e che "insegnano" a correggere le anomalie del passo. È la possibilità di applicare dei sensori, sia in corrispondenza della vertice delle cosce e polpacci, per memorizzarne la funzionalità muscolare durante un allenamento intensivo. In seguito, dopo averne scaricate su computer le informazioni, viene svolta un'analisi che valuta se il lavoro svolto rientra nei parametri di distribuzione dello sforzo o se vi è un'anomalia che deve essere corretta. Questa evidenza cosa si deve fare per ottimizzare la performance o per evitare infortuni. Questa interessante relazione ha innescato una serie di interventi che hanno dato vita ad un'effervescente discussione, dimostrando che l'argomento è di interesse dell'auditorio. Rachid Berradi, ospite graditissimo ha portato la sua esperienza di atleta olimpionico che ha provato sulla propria pelle la prassi dei protocolli d'intervento. Ringraziamo i neo eletti al Consiglio Provinciale Federale che hanno partecipato all'evento, il nostro Ferruccio Bono, Felipe Castiglia ed il Presidente Rachid Berradi; presente anche il consigliere regionale Pino Giordano. Il loro manifestato apprezzamento per l'iniziativa e si sono impegnati a darci un contributo nell'organizzazione dei prossimi incontri che, speriamo, vedano presenti rappresentanti delle altre associazioni sportive ed un alto numero di atleti. Un sentito ringraziamento anche ai padroni di casa per la squisita ospitalità, tanto che è stato un momento di un robusto "coffee break" ben energizzante per un pubblico di praticanti. Da questo incontro ritengo sia emerso un messaggio rassicurante per noi: a Palermo è disponibile un centro medico che può costituire un valido riferimento per lo sportivo che abbia problemi sia muscolari, che tendineo-strutturali; inoltre la realizzazione di un percorso personalizzato di prevenzione può scongiurare il pericolo d'incorrere in infortuni più o meno gravi (con riserva) consentendo di godere a lungo di uno stato di benessere totale. Vi aspettiamo al prossimo incontro.

[< Prec](#)