

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA DEL PIEDE

Functional Foot Training

Applicazioni pratiche per la performance

Sabato 18 maggio 2024 ore 9.15

Sala Riunioni e Palestra c/o Palaprometeo Estra L. Rossini – Ancona

Area Scienze Motorie e Sportive

OBIETTIVO DEL CORSO

Il piede umano è un complesso sistema di ossa, legamenti e muscoli che ha subito, nella nostra evoluzione, una profonda trasformazione passando da elemento prensile adatto alla vita arborea a strumento di gestione e controllo del nostro equilibrio a terra, ammortizzatore e propulsore durante la deambulazione (camminata e corsa) e sensore raffinato delle caratteristiche e delle temperature del terreno che calpestiamo.

Alcuni moderni sport richiedono invece costanti movimenti laterali e repentini cambiamenti di direzione per relazionarsi con la palla, con i compagni di squadra, per spostarsi sul campo o gestire specifici attrezzi quali sci o pattini. Da un punto di vista evolutivo, questi movimenti sono meno naturali rispetto agli spostamenti antero-posteriori ed è quindi necessario provvedere ad una preparazione specifica per poterli eseguire in modo efficiente e senza usurare le strutture articolari, tendinee e legamentose.

Podia Training ha lo scopo di **allenare la potenza (forza e velocità) e la reattività dei muscoli** del piede **per migliorare le prestazioni, prevenire gli infortuni** in atleti sani, evitare il ripetersi di fenomeni traumatici da distorsione della caviglia in soggetti recidivi (distorsione cronica) e per una migliore e completa riabilitazione post traumatica o post-operatoria.

Il metodo **Podia Training** prevede l'utilizzo di **Tavolette Basculanti PTBoard**, di un Sistema di **Controllo Visivo**, di **Sovraccarichi** e di un **Sistema di Temporizzazione** (Metronomo) per impartire all'atleta compiti sia di gestione dell'equilibrio, sia di esecuzione di esercizi di forza che di velocità.

DESTINATARI

L'incontro è rivolto ad allenatori, preparatori fisici, medici, fisioterapisti, laureati in Scienze Motorie, insegnanti e tutti coloro che operano nel mondo sportivo.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso si articola in un incontro ripartito in:

- 2 ore di didattica in aula
- 1 ore di lezione pratica in palestra (*si consiglia abbigliamento sportivo*)

PROGRAMMA

Ore 09.00	Accredito
Ore 09.15	Saluti istituzionali
Ore 09.30	Podia Functional Foot Training Aspetti Teorici
Ore 11.00	Attività pratica in Palestra
Ore 12.00	Termine dei lavori

RELATORI

Dott. Aprà Giorgio

Maestro di Sci

Preparatore Atletico FISJ

Allenatore FISO (Federazione Italiana Sport Orienteering)

Istruttore di Corsa e di Trial Running

Prof. Salvatori Nazzareno

Preparatore Atletico Professionista FIGC

Docente Scuola dello Sport Marche

Direttore Tecnico Officina dello Sport – Ascoli Piceno

Coordinatore Area Performance Tennis Training School – Foligno

SEDE DI SVOLGIMENTO

Sala Riunioni e Palestra c/o Palaprometeo Estra L. Rossini – Strada Provinciale Cameranense – Ancona.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni verranno accettate, in ordine cronologico, **fino al raggiungimento di 70 partecipanti**. Esse dovranno essere effettuate on-line dal sito <https://marche.coni.it/>, nella sezione “Scuola Regionale dello Sport”, previa registrazione nell'area riservata seguendo le indicazioni riportate, **entro e non oltre il 16 maggio 2024**. La conferma di avvenuta iscrizione sarà visualizzata automaticamente al termine della procedura.

QUOTA DI ISCRIZIONE

Iscrizione gratuita.

CONTATTI

Per informazioni contattare la Segreteria Scuola Regionale dello Sport CONI Marche alla mail scuolaregionalesportmarche@coni.it e/o al tel. 0733 283632.

A tutti i partecipanti che ne faranno richiesta alla mail scuolaregionalesportmarche@coni.it verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del CONI Marche.

