Già disponibile su www.cgems.it; www.riabilitazionepalla.it; www.davidecarli.com

Sfogliando pagina dopo pagina del volume PREPARAZIONE ATLETICA E RIABILITAZIONE - Fondamenti del movimento umano - Scienza e traumatologia dello sport - Principi di trattamento riabilitativo

Si tratta di un pratico e dettagliatissimo manuale, destinato a diventare una vera e propria bibbia per chi vive il mondo della palestra, della riabilitazione e non solo. Il volume, assai dettagliato tratta tutti gli argomenti che ogni buon preparatore atletico, allenatore, riabilitatore o semplicemente sportivo deve conoscere per rendere più efficaci gli allenamenti, limitare gli infortuni e in ogni caso sfruttare nella maniera più opportuna la fase di riabilitazione dopo un incidente.

Malgrado il grande rigore scientifico, il testo è scritto in stile chiaro e scorrevole. Le nozioni contenute nelle 800 pagine sono espresse in maniera semplice proprio per essere comprensibili ad una vasta platea; le oltre 2.500 immagini e illustrazioni semplificano ulteriormente la lettura. L'intento divulgativo del testo è dunque pienamente rispettato.

Preparazione atletica e riabilitazione è stato realizzato da Davide Carli - ex campione mondiale di sport da combattimento, oggi esperto nell'applicazione delle attività motorie a fini sportivi nonché chinesiologo - in collaborazione con Silvia Di Giacomo (fisioterapista ed osteopata), l'equipe del Giuseppe Porcellini e con l'ausilio della ricercatrice Benedetta Zavatta e del giornalista Loris Pironi. Sono oltre sessanta i professionisti di primissimo piano che hanno collaborato, per le rispettive specializzazioni, ai singoli capitoli del libro: chirurghi, nutrizionisti, preparatori atletici, riabilitatori, avvocati, commercialisti e atleti di fama nazionale e mondiale. Inoltre hanno partecipato al progetto diverse università e commissioni scientifiche delle varie federazioni sportive. In tutti gli ambiti trattati particolare importanza è stata data agli ultimi aggiornamenti scientifici, che rappresentano l'evoluzione della preparazione atletica e riabilitazione.

LE CARATTERISTICHE E LA FILOSOFIA DEL MANUALE

Nel manuale sono descritti protocolli di lavoro, schede di allenamento, esercizi e manovre riabilitative, il tutto arricchito da grafici, tabelle e fotografie che ne illustrano il corretto svolgimento.

Riabilitazione, chirurgia, chinesiologia, preparazione atletica, nutrizione ed equilibrio psico-fisico. Questi i principali argomenti trattati.

Il volume si suddivide in tre parti che si integrano e si completano a vicenda.

Prima parte:

- cenni di anatomia, fisiologia e biomeccanica;
- principi dello stretching e chinesiologia;
- allenamento con i pesi e funzionale;
- preparazione atletica;
- nutrizione

Seconda parte:

- prevenzione e trattamento delle principali patologie sportive e non;
- cenni di chirurgia;
- propriocezione;

Terza parte:

- preparazione psicologica di un atleta durante la competizione e dopo un infortunio;
- aspetti commerciali e legali di un centro sportivo e riabilitativo

Ampio risalto nel testo è dedicato ai vari aspetti dell'allenamento funzionale, utile sia alla performance sportiva che alla prevenzione e al recupero post-infortunio. Viene inoltre illustrata nel dettaglio anche una serie di esercizi a corpo libero e con attrezzi.

Da evidenziare inoltre una sezione specifica dedicata agli sport da combattimento, che tanto successo stanno registrando nelle palestre d'Italia da diversi anni a questa parte.

SFOGLIANDO IL VOLUME

Come appena descritto, la prima parte del volume tratta l'argomento della preparazione atletica, mentre nella seconda si affronta il delicato tema della riabilitazione.

La preparazione atletica

Dopo due capitoli introduttivi che illustrano le leggi della contrazione muscolare e il funzionamento dei sistemi energetici, descrivendone anche il condizionamento, il "viaggio" continua con l'analisi dell'importanza dell'allungamento muscolo-tendineo. Vengono descritte le diverse metodiche dirette all'incremento della mobilità (PNF, stretching dinamico, trattamento della fascia, ecc.), mirate sia al recupero posturale che all'incremento della performance tramite un miglioramento della funzionalità della biomeccanica.

Parlando di controllo e precisione del movimento si fa riferimento alla propriocettività. Il capitolo successivo infatti spiega e illustra come questa debba essere condizionata in progressione per poter stimolare tutti i livelli di controllo su cui agisce, migliorando così sia la prestazione che il controllo e la stabilità articolare.

Così si giunge al capitolo che spiega passo dopo passo come eseguire un accurato esame chinesiológico. Dopo di che vengono descritte tutte le principali anomalie posturali, indicando anche come trattarle con l'esercizio nel caso queste siano patologiche. Naturalmente oltre al benessere fisico e una più lunga carriera per l'atleta, si otterrà anche un incremento della prestazione. Quindi con la riduzione degli attriti articolari che ottiene attraverso il trattamento chinesiológico, si riesce a raggiungere un migliore funzionamento della macchina umana, sia come performance, sia come minor spesa energetica.

L'allenamento con i sovraccarichi è alla base del potenziamento neuromuscolare. Un importante capitolo descrive come ottenere l'aumento della massa muscolare o della forza utilizzando manubri, bilancieri e attrezzi da palestra. Vengono descritti dei modelli di allenamento adatti ad ogni caso, illustrando anche come personalizzarle e ciclicarle in base alla specifica persona.

Dopo aver potenziato i singoli muscoli è necessario potenziare anche il movimento nella sua totalità. Nel capitolo inerente all'allenamento funzionale viene descritto come costruire una scheda d'allenamento in base allo sport praticato e come scegliere gli esercizi più idonei. Una parte importante del volume è dedicata proprio all'illustrazione fotografica di molti esercizi funzionali.

Si entra dunque nel "cuore" della prima parte del volume, con il capitolo che illustra l'importanza della preparazione atletica negli sport, illustrando anche un modello specifico per gli sport da combattimento. In rapida sintesi qui si parte illustrando i principi generali dell'allenamento. Viene descritto in modo preciso e chiaro come costruire il microciclo (modello di allenamento che rappresenta il nucleo della preparazione), senza che le varie capacità (resistenza, forza, velocità, mobilità, abilità, tecnica, psicologica) interagiscano negativamente tra loro, ma al contrario sfruttandone il condizionamento reciproco. Vengono inoltre illustrati alcuni modelli d'esempio per resistenza, forza, potenza esplosiva, velocità, abilità e per il lavoro mentale. La parte tecnica, di competenza del maestro, è indicata solo come collocazione e durata; poi naturalmente sarà il trainer a scegliere le tattiche che risultano più idonee per i propri atleti. Da evidenziare inoltre una dettagliata e specifica sessione dedicata agli sport da combattimento in cui vengono illustrati molti esercizi speciali e specifici, con esempi di programmi diversificati per disciplina.

A concludere la prima metà del volume è l'argomento della nutrizione. In questo capitolo si spiega come costruire un programma alimentare personalizzato per un singolo atleta, osservando tutte le ipotesi: durante la fase preparatoria e agonistica, mentre si svolge l'allenamento, nel recupero (specialmente se si eseguono due allenamenti al giorno), nel periodo imminente la gara, durante e dopo la gara.

La riabilitazione

La seconda parte dell'opera tratta il delicato argomento della riabilitazione, perché lo sport è anche traumatologia. Vengono illustrate tutte le principali patologie - sportive e non - divise in capitoli. Ognuno di essi è composto da diversi paragrafi che a loro volta trattano i seguenti argomenti: meccanismi traumatici; prevenzione in palestra; trattamento chirurgico; riabilitazione; trattamento post-riabilitativo in palestra.

Si parla della coesistenza tra sport e diabete e delle numerose patologie o traumatologie: spalla, anca, gomito, ginocchio (in particolare il LCA, legamento crociato anteriore), caviglia, polso, le lesioni cartilaginee e quelle muscolari (focus sul quadricipite femorale). Il volume, naturalmente, promuove il lavoro di equipe: se il preparatore atletico lavora bene in palestra con la prevenzione, arrivano meno infortuni al chirurgo; il riabilitatore a sua volta deve necessariamente conoscere la tipologia di tecnica operatoria utilizzata dal chirurgo per poter intervenire in modo mirato; alla fine del trattamento riabilitativo l'atleta non può entrare subito in gara se non con dei rischi, quindi, sotto le direttive del riabilitatore, è necessario eseguire un recupero funzionale post-riabilitativo che consenta di ridurre il gap esistente tra la fine della riabilitazione e l'inizio dell'attività agonistica.

Oltre al consueto lavoro in palestra e/o in studio, viene dato ampio spazio anche al trattamento con gli esercizi in acqua, specialmente molto utile nelle prime fasi riabilitative. Un capitolo è dedicato alla scelta dell'esame strumentale: anche se questo è un ruolo prettamente medico, per il riabilitatore è utile conoscere quale potrebbe essere l'esame strumentale più indicato al caso e magari saperlo valutare per poter eseguire al meglio le indicazioni del medico con cui si collabora. L'intera parte dedicata agli aspetti riabilitativi si conclude con i capitoli dedicati al massaggio sportivo, al primo soccorso e al trattamento psicologico dell'atleta nella delicata fase del post-infortunio.

Infine, a chiusura del cerchio, vengono descritte anche la parte commerciale e quella legale inerenti alla gestione di un centro sportivo e/o riabilitativo. Viene fatta chiarezza sull'inquadramento del personal trainer e sulla differenza che esiste tra la responsabilità civile e penale, spiegando - anche con esempi pratici - quando e come il responsabile può essere chiamato in causa.

INDICE

- Prefazione, Dottor Giuseppe Porcellini
- Presentazione, UNICAM
- Capitolo 1. Prevenzione, cura, riabilitazione: quando il meccanismo corre, quando s'incepisce. Introduzione al manuale
- Capitolo 2. Le leggi della contrazione muscolare
- Capitolo 3. I sistemi energetici: la benzina che fa correre l'atleta
- Capitolo 4. L'importanza dello stretching PNF (facilitazione neuromuscolare propriocettiva) e il trattamento della fascia

- Capitolo 5. La propriocettività e la sua importanza nella prevenzione degli infortuni e performance sportiva
- Capitolo 6. L'esame chinesiológico: l'ABC per una corretta pratica sportiva
- Capitolo 7a-7b. La preparazione atletica con l'allenamento funzionale
- Capitolo 8. L'allenamento con i pesi
- Capitolo 9. L'importanza della preparazione atletica: un modello specifico per gli sport da combattimento – Appendici: La Match Analysis: uno strumento fondamentale per la crescita dello sport; La preparazione psicologica e il massimo rendimento negli sport da ring; La preparazione sportiva nel giovane atleta
- Capitolo 10. Le principali regole per la corretta gestione alimentare di un atleta
- Capitolo 11. Sport e diabete? Possono coesistere. Le doverose attenzioni di un atleta diabetico
 - Capitolo 12. La prevenzione e il trattamento della spalla in palestra
- Capitolo 13. Anatomia e traumatologia del gomito
- Capitolo 14. Prevenzione e riabilitazione delle patologie d'anca
- Capitolo 15. Il punto debole dell'atleta: prevenzione e riabilitazione per le lesioni del legamento crociato anteriore
- Capitolo 16. Le lesioni cartilaginee nello sport: prevenzione e trattamento
- Capitolo 17. La prevenzione e trattamento delle lesioni dell'apparato estensore
- Capitolo 18. Articolazioni fragili: l'infortunio alla caviglia. Prevenzione e trattamento nell'atleta
- Capitolo 19. Articolazioni fragili: traumatologia del polso negli sport da combattimento, prevenzione e trattamento
- Capitolo 20. Considerazioni sulla ginnastica in estensione
- Capitolo 21. L'esercizio terapeutico in acqua
- Capitolo 22. Il ruolo del massaggiatore sportivo
- Capitolo 23. La riabilitazione psicologica post traumatica negli infortuni sportivi
- Capitolo 24. La scelta dell'esame strumentale
- Capitolo 25. Infortuni in palestra, niente panico: il primo pronto soccorso
- Capitolo 26. Il personal trainer, una nuova figura professionale nello sport dai confini non ancora definiti
- Capitolo 27. Sport e medicina: aspetti collaterali. Parentesi legale