

Titolo provvisorio: **PREPARAZIONE ATLETICA e RIABILITAZIONE :**

Sottotitolo provvisorio: **Fondamenti del movimento umano, scienza e traumatologia dello sport, principi di trattamento riabilitativo**

Riassunto dell'opera

Il corpo umano è una macchina, che deve essere messa in condizione di funzionare nel migliore dei modi. Quella di un atleta agonista è una vettura da competizione. Per tutte le altre persone invece può essere un'utilitaria o una fuoriserie, l'importante però è che si cerchi sempre di tenerla funzionante nel migliore dei modi: così ci scarrozzierà il più lontano e il più a lungo possibile.

Il manuale è curato da **Davide Carli**, famosissimo ex campione del mondo di sport da combattimento, trainer professionista ed oggi preparatore atletico esperto anche in recupero funzionale e da **Silvia Di Giacomo**, fisioterapista ed osteopata dell'equipe del Dott. Giuseppe Porcellini.

Capitolo dopo capitolo, l'autore approfondisce i singoli argomenti avvalendosi della collaborazione di affermati medici sportivi, chirurghi ed esperti preparatori.

Il manuale spazia in tutti i campi in cui si deve muovere il "perfetto" preparatore atletico, il tutto corredato da grafici, tabelle e fotografie scattate in palestra per mostrare il corretto svolgimento degli esercizi atletici di cui si parla.

Vengono trattati tutti i principali argomenti specifici che riguardano la preparazione atletica.

Nella prima parte del volume si affronta la struttura del corpo umano, ovvero la muscolatura e il sistema cardiocircolatorio, con un'incursione nel mondo della chimica per illustrare, nel dettaglio ma in maniera chiara, il segreto del funzionamento dei sistemi energetici che mettono in movimento i muscoli.

Una parte importante del libro approfondisce inoltre i vari aspetti dell'allenamento funzionale, con l'illustrazione di una serie di esercizi specifici a corpo libero e con i pesi. Da evidenziare inoltre un dettaglio inciso sugli sport da combattimento, che tanto successo stanno registrando nelle palestre d'Italia da diversi anni a questa parte. E ancora l'importanza della chinesiofisioterapia, della corretta postura, delle potenzialità offerte dallo stretching (PNF e della fascia) e di tanto altro.

Poiché il corpo umano è sì una macchina capace di correre veloce e andare lontano, ma non è esente da guasti o incidenti, la seconda parte del volume prende in esame il delicato argomento dell'infortunio. Le cause (l'importanza della prevenzione), le principali patologie, la fase del recupero. Tra i punti deboli dell'atleta presi in esame, focus in particolare sull'articolazione della spalla, legamento crociato anteriore, quadricipite femorale, caviglia, polso, e lombalgie.

L'ultima parte del libro infine analizza tutti quegli aspetti che un buon preparatore atletico deve conoscere, per far funzionare nel modo migliore la propria palestra. Si va dalle nozioni di primo soccorso (regola numero uno, niente panico) alle basi della corretta gestione alimentare per un

atleta con un capitolo specifico dedicato all'attività sportiva dei malati di diabete, e chiusura con gli aspetti legali e quelli commerciali indispensabili per il successo di una palestra.

In sintesi. In sintesi l'opera è stata creata sulla base delle esigenze della popolazione sportiva, rispondendo così a tutti i principali interrogativi sorti tra i praticanti delle attività da palestra.

La scelta strategica adottata per garantire il successo del libro si basa proprio su questi importanti fondamenti. Gli argomenti trattati nella prima parte sono incentrati sull'aumento della performance tramite la correzione della biomeccanica di movimento; l'allungamento muscolare; l'equilibrio posturale; l'allenamento funzionale; il potenziamento con i pesi; la corretta gestione alimentare; la preparazione atletica specifica. In questo volume si è scelto di focalizzare l'attenzione sulla preparazione inerente agli sport da combattimento, ma i campi di applicazione potranno essere ampliati in successive edizioni.

Nella seconda parte del manuale gli argomenti spaziano dalla prevenzione al recupero funzionale applicati nelle palestre. Nella conclusione dell'opera viene trattato il ruolo amministrativo e legale del personal trainer / preparatore atletico.

Sinossi dell'opera

Prefazione. Il dottor Giuseppe Porcellini, Direttore dell'Unità Operativa di Chirurgia della spalla presso l'Ospedale "D. Cervesi" di Cattolica illustra l'interazione tra la scienza medica e la preparazione atletica, due mondi in interconnessione. Più in generale viene spiegata l'importanza della preparazione per un atleta, professionista e non, e si introduce il concetto di prevenzione per contrastare gli infortuni.

Capitolo 1. Prevenzione, cura, riabilitazione: quando il meccanismo corre, quando s'inceppa. Introduzione al manuale. (Loris Pironi). Loris Pironi, giornalista professionista, cura l'introduzione al manuale. Le linee guida del libro: la cura del corpo, la prevenzione degli infortuni di un atleta, la fase riabilitazione con le sue ricadute psico-fisiche.

Capitolo 2. I sistemi energetici: la benzina che fa correre l'atleta. (Valerio Tulio Mazza, medico sportivo; Davide Carli, preparatore atletico). Il corpo umano è una macchina, ma per far funzionare la macchina serve la benzina. Qui vengono spiegate le dinamiche chimico-fisiche che fanno muovere i nostri muscoli e ci permettono di portare il nostro corpo a risultati inaspettati.

Capitolo 3. Le leggi della contrazione muscolare (Davide Carli, preparatore atletico). Il muscolo scheletrico rappresenta la tipologia di tessuto presente in maggior quantità nel nostro corpo. Come agisce, come si allunga, come si contrae. Viaggio all'interno delle nostre cellule.

Capitolo 4. L'importanza dello stretching PNF (facilitazione neuromuscolare propriocettiva). (Davide Carli, preparatore atletico, Alberto Corbari, chiropratico). Lo stretching è considerato la panacea se non di tutti almeno di molti mali, negli ultimi decenni ha visto aumentare enormemente la propria influenza nell'allenamento di ogni atleta. Ma come funziona? E come possiamo sfruttarlo al meglio senza danneggiare la struttura muscolare?

Capitolo 5. Il trattamento della fascia. (Davide Carli, preparatore atletico, Alberto Corbari, chiropratico). Il termine fascia, nella sua globalità, rappresenta un'unica unità funzionale, costituita dall'insieme delle membrane connettivali che avvolgono e collegano qualsiasi organo (ma anche che lo collegano, infatti con il termine fascia si vuole sottolineare l'insieme di fasci connettivi che collegati l'uno con l'altro formano una specie di corda; aponeurosi, tendini, legamenti, lamine fibrose, capsule, ecc) del corpo umano. Il lavoro sulla fascia è fondamentale in relazione all'allungamento muscolare.

Capitolo 6. L'esame chinesiológico: l'ABC per una corretta pratica sportiva (Davide Carli, preparatore atletico; Paolo Violante, chinesiológico; Claudia Bertozzini, fisioterapista). La chinesiológica è la scienza che studia il movimento. Per rendere efficiente un allenamento ed evitare il logoramento delle articolazioni, è indispensabile lavorare sulla corretta postura e sulla biomeccanica, in modo da ridurre gli attriti nei movimenti.

Capitolo 7a-7b. La preparazione atletica con l'allenamento funzionale. (Davide Carli, preparatore atletico; Emilio Troiano, preparatore atletico). *Esercizi per il training funzionale* (Davide Carli, preparatore atletico; Emilio Troiano, preparatore atletico). Forza, resistenza, velocità, mobilità, coordinazione, equilibrio. Sono tutte caratteristiche che un atleta deve possedere per garantire la migliore performance del gesto atletico. I segreti del training funzionale, con una serie di esercizi specifici, con tanto di schede illustrate e immagini, indispensabili per il perfetto preparatore atletico.

Capitolo 8. L'allenamento con i pesi. (Marco Neri, nutrizionista; Davide Carli, preparatore atletico; Gabriele Fabbri, preparatore atletico). Focus specifico sul lavoro in palestra, anche in questo caso con una ricca carrellata di immagini. Per la prima volta si fa chiarezza sfatando tanti luoghi comuni che ingenerano confusione tra i praticanti in merito a quelle che sono considerate le leggendarie e talvolta miracolose teorie di allenamento con i pesi.

Capitolo 9. L'importanza della preparazione atletica negli sport da combattimento (Davide Carli, preparatore atletico; Romano Celli, preparatore atletico; Dott. Daniele Trevisani, laureato in DAMS-Comunicazione con Master alla University of Florida). La passione per gli sport da combattimento impazza nelle palestre italiane. Ecco come mettere a frutto una preparazione atletica adatta per tutti gli amanti di queste discipline. Si esplora inoltre anche l'aspetto tattico-strategico e mentale che un combattente deve conoscere.

Capitolo 10. La prevenzione e il trattamento della spalla in palestra (Dott. Giuseppe Porcellini, Direttore U.O. Chirurgia della spalla presso Ospedale "D. Cervesi" Cattolica; Dott. Fabrizio Campi, Medico chirurgo - Specialista in Ortopedia e Traumatologia, U.O. Chirurgia della spalla presso Ospedale "D. Cervesi" Cattolica; Davide Carli, preparatore atletico; Silvia Di Giacomo, fisioterapista). La spalla è l'articolazione più mobile di tutto il corpo. Questo e altri fattori la rendono nel contempo anche molto vulnerabile alle lesioni. Come prevenire gli infortuni: gli errori da evitare, consigli pratici per proteggere e sviluppare l'articolazione.

Capitolo 11. Anatomia e traumatologia del gomito (Silvia di Giacomo, fisioterapista osteopata D.O.M.R.O.I., diplomata ISEF). Il gomito molte volte viene sottoposto a degli stress che ne compromettono la sua funzionalità. Le regole di una buona prevenzione e/o trattamento devono essere di conoscenza a tutti gli esperti del settore per non incorrere in problemi che, nella loro evoluzione, hanno poi una soluzione prettamente chirurgica.

Capitolo 12. Il punto debole dell'atleta: prevenzione e riabilitazione per le lesioni del legamento crociato anteriore. (Dott. Lorenzo Ponziani, Primario U.O. Ortopedia e Traumatologia Ospedale "Ceccarini" Riccione; Francesco Di Caprio Dirigente Medico in qualità di ortopedico presso U.O. Ortopedia e Traumatologia Ospedale Ceccarini Riccione; Davide Carli, preparatore atletico). Il legamento crociato anteriore è la bestia nera di molti atleti, anche perché una lesione provoca stop molto prolungati. Eppure diversi infortuni possono essere evitati con la giusta preparazione atletica. Focus sul recupero dopo l'infortunio.

Capitolo 13. La prevenzione ed il trattamento degli strappi del quadricipite femorale. (Dott. Pier Paolo Canè, Coordinatore U.O. Chirurgia Ortopedica e di Direttore del Centro di artroscopia, chirurgia del ginocchio e traumatologia dello sport presso l'Ospedale privato accreditato "Sol et Salus", Rimini; Davide Carli, preparatore atletico). I tre gradi delle lesioni muscolari, i fattori predisponenti, la prevenzione, il trattamento graduale per il ritorno alla normale attività sportiva. L'importanza del riposo e della riabilitazione.

Capitolo 14. Articolazioni fragili: l'infortunio alla caviglia. Prevenzione e trattamento nell'atleta. (Prof Fabio Catani, Direttore della Struttura Complessa di Ortopedia e Traumatologia dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Modena; Davide Carli, preparatore atletico; Gualtiero Paesini, massofisioterapista).

Capitolo 15. Articolazioni fragili: traumatologia del polso negli sport da combattimento, prevenzione e trattamento. (Dott. Riccardo Luchetti, Presidente Società Europea di Artroscopia di Polso EWAS; Delegato Internazionale IFSSH per la Società Italiana di Chirurgia della Mano). Le articolazioni rappresentano un altro dei punti deboli di molti atleti. Anche in questo caso gli infortuni si possono prevenire, ed è comunque possibile intervenire per rendere più efficace il recupero dopo la fase traumatica.

Capitolo 16. La prevenzione e trattamento della lombalgia con la McKenzie. (Davide Carli, preparatore atletico; Francesco Inglese, fisioterapista). Lombalgie e dolori alla colonna vertebrale possono essere diagnosticate e trattate con l'innovativo metodo sviluppato dal neozelandese Robin McKenzie. Focus sul metodo McKenzie: stile di vita e fattori predisponenti, il fattore dolore, il trattamento.

Capitolo 17. L'esercizio terapeutico in acqua (Silvia di Giacomo, fisioterapista osteopata D.O.M.R.O.I., diplomata ISEF). Verranno elencati tutti i vantaggi dell'esercizio terapeutico svolto in acqua spiegando quella che è la sua giusta applicazione.

Capitolo 18. La scelta dell'esame strumentale. (Dott.ssa Daniela Gardenghi, radiologa; Davide Carli preparatore atletico). A quali esami strumentali deve essere sottoposto un atleta vittima d'infortunio? I consigli dell'esperto aiutano a comprendere l'importanza di una corretta scelta dell'esame strumentale più adeguato al fine di ottenere una giusta diagnosi.

Capitolo 19. Sport e diabete? Possono coesistere. Le doverose attenzioni di un atleta diabetico. (Dott. Emilio Rastelli, Dirigente Medicina interna - Diabetologia e Malattie Metaboliche, Ospedale "Ceccarini" Riccione). Il diabete è una malattia che non necessariamente inibisce una sana e corretta pratica sportiva. Anzi, al contrario l'attività fisica può essere d'aiuto per uno stile di vita migliore. Occorre però rispettare alcune regole.

Capitolo 20. Le principali regole per la corretta gestione alimentare di un atleta. (Marco Neri, nutrizionista; Davide Carli, preparatore atletico). L'alimentazione è la base della vita. L'alimentazione di un atleta rappresenta uno degli strumenti principali per ottenere adeguate prestazioni e di conseguenza anche per limitare il rischio d'infortunio.

Capitolo 21. *Infortuni in palestra, niente panico: il primo pronto soccorso.* (Davide Carli, preparatore atletico; Clelia Riccio, infermiera). Regola numero uno: non farsi prendere dal panico. Gli infortuni in palestra possono capitare, ma c'è sempre un modo per limitare i danni.

Capitolo 22. *Sport e medicina: aspetti collaterali. Parentesi legale.* (Elisabetta Tumbarello, avvocato; Dott. Andrea Cottone, medico legale). Sport e medicina possono avere anche qualche aspetto collaterale non gradito. In un'analisi a 360 gradi è importante aprire una piccola parentesi riguardante gli aspetti legali.

Capitolo 22. *Il personal trainer, una nuova figura professionale nello sport dai confini non ancora definiti.* (Fabio Fraternali, Dott. Commercialista). Il perfetto preparatore atletico deve essere un buon trainer, ma anche un ottimo manager. Qualche consiglio per la gestione commerciale di un'attività sportiva.

Bibliografia. Al termine di ogni capitolo viene inserito l'elenco di tutti i testi medici e scientifici di riferimento, compreso l'intervallo di pagina da consultare.

Gli autori

Prima campione del mondo di sport da combattimento, poi trainer professionista ed oggi anche preparatore atletico esperto anche in recupero funzionale. Davide Carli, riminese, una volta abbandonata la carriera sportiva agonistica ha deciso di mettere a disposizione la propria enorme esperienza maturata nel mondo della palestra e delle arti marziali.

Esperto nell'applicazione delle attività motorie a fini sportivi, chinesologo, la sua passione l'ha portato a conseguire numerosi Master. Inoltre è stato il primo in Italia ad essere iscritto nell'albo degli Esperti dell'applicazione dei programmi di attività motoria ai fini sportivi.

Il manuale è curato da **Davide Carli** in collaborazione con **Silvia Di Giacomo**, fisioterapista ed osteopata e **Loris Pironi**, giornalista professionista, che ha realizzato anche l'introduzione al volume.

Gli esperti che hanno partecipato alla realizzazione del testo.

Dott. Giuseppe Porcellini, Direttore U.O. Chirurgia della spalla presso Ospedale "D. Cervesi" Cattolica;

Dott. Riccardo Luchetti, Presidente Società Europea di Artroscopia di Polso EWAS; Delegato Internazionale IFSSH per la Società Italiana di Chirurgia della Mano;

Dott. Fabrizio Campi, Medico chirurgo - Specialista in Ortopedia e Traumatologia, U.O. Chirurgia della spalla presso Ospedale "D. Cervesi" Cattolica;

Dott. Pier Paolo Canè, Coordinatore U.O. Chirurgia Ortopedica e di Direttore del Centro di artroscopia, chirurgia del ginocchio e traumatologia dello sport presso l'Ospedale privato accreditato "Sol et Salus", Rimini;

Prof. Fabio Catani, Direttore della Struttura Complessa di Ortopedia e Traumatologia dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Modena;

Dott. Lorenzo Ponziani, Primario U.O. Ortopedia e Traumatologia Ospedale "Ceccarini" Riccione;

Dott. Francesco Di Caprio, Dirigente Medico in qualità di ortopedico presso U.O. Ortopedia e Traumatologia Ospedale Ceccarini Riccione;

Dott. Emilio Rastelli, Dirigente Medicina interna - Diabetologia e Malattie Metaboliche, Ospedale "Ceccarini" Riccione;

Dott.ssa Daniela Gardenghi, radiologa;

Dott. Valerio Tulio Mazza, medico sportivo;

Dott. Andrea Cottone, medico legale;

Dott. Daniele Trevisani, laureato in DAMS-Comunicazione con Master alla University of Florida;

Marco Neri, nutrizionista;

Francesco Inglese, fisioterapista;

Claudia Bertozzini, fisioterapista;

Gualtiero Paesini, massofisioterapista;

Clelia Riccio, infermiera;

Paolo Violante, chinesiologo;

Alberto Corbari, chiropratico;

Romano Celli, preparatore atletico, maestro di kick-thai booxe e cintura nera di brazilian jiu-jitsu;

Gabriele Fabbri, preparatore atletico, maestro di kick-thai boxe e cintura viola di brazilian jiu-jitsu;

Emilio Troiano, preparatore atletico;

Elisabetta Tumbarello, avvocato;

Fabio Fraternali, dottore commercialista.

Valentina Antinori, grafica (disegni).

Ivan Giorgetti, grafico (gestione sito).

Prenota il libro sul sito:

www.davidecarli.com

www.riabilitazionepalla.it