

IL RECUPERO DEGLI ATLETI INFORTUNATI



CONI ABRUZZO 2013
Prof. Claudio Mazzaufò

RIABILITAZIONE

- ❖ **RECUPERO FUNZIONALITA' MUSCOLARE**
(tonicità, forza, propriocettività, elasticità, flessibilità, reattività, rapidità)
- ❖ **RECUPERO MOBILITA' DISTRETTI ARTICOLARI**
- ❖ **RECUPERO DELLA MOTRICITA' A CARATTERE GENERALE, SPECIALE E SPECIFICA**



COMPOSIZIONE STAFF SPORT DI SQUADRA

Coach

Massaggiatore - FKT

Medico Sociale

Preparatore Fisico

Osteopata - Chiropratico

- **L'organizzazione e la comunicazione all'interno dello staff è fondamentale.**
- **In ambienti dove già parecchie competenze si sovrappongono, l'introduzione di nuovi professionisti deve essere pianificata attentamente.**
- **Il preparatore può svolgere una funzione di ponte tra i vari elementi dello staff.**

COMPOSIZIONE STAFF SPORT INDIVIDUALE

Allenatore

Fisioterapista

**Medico
Specialista**

Esperti:

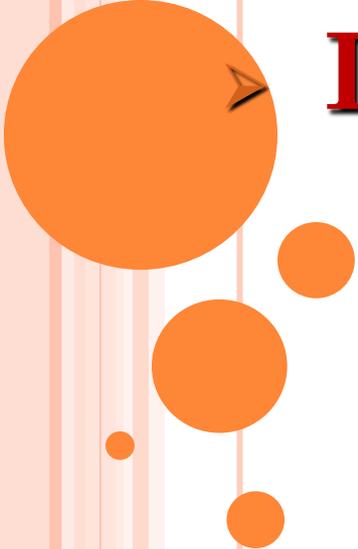
- **Psicologo**
- **Nutrizionista**
- **Biomeccanico**

**E' L'ALLENATORE CHE HA IL
COMPITO DI COORDINARE IL
PROCESSO DI ALLENAMENTO**



L'ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO NEL RECUPERO DELL'ATLETA INFORTUNATO

➤ **L'organizzazione di
protocolli di intervento**



**Le metodiche utilizzate
dal preparatore o
dall'allenatore**

IL PROTOCOLLO DI LAVORO

**E' la collaborazione
all'interno di uno staff in
rapporto alle specifiche
competenze**



IL PROTOCOLLO DI LAVORO

- **Alla stesura del protocollo dovrebbero partecipare tutti i componenti dello staff.**
- **La pianificazione e l'uso di protocolli coordina al meglio le competenze dello staff, e permette l'intervento tempestivo in caso di infortuni.**
- **Un protocollo deve essere rivolto ai traumi rilevabili con maggiore frequenza.**



PUNTI FOCALI DA TENERE IN CONSIDERAZIONE PER L'ORGANIZZAZIONE DELLE MODALITA' DI LAVORO NEL RECUPERO DELL'ATLETA INFORTUNATO

- 1. QUANTITA' – INTENSITA' – DENSITA'**
- 2. TERRENI (sabbia, prato, tennisolite, ecc.)**
- 3. IN ACQUA (a seconda dei casi)**
- 4. ESERCITAZIONI DI FORZA A CARICO NATURALE, CON SOVRACCARICO, CON ELASTICI, Ecc.Ecc. (varie metodologie)**
- 5. ESERCITAZIONI ANALITICHE PER IL SEGMENTO PIEDE (fondamentali in quasi tutti i traumi)**
- 6. ESERCITAZIONI ANALITICHE DI CORSA**
- 7. ESERCITAZIONI ANALITICHE DI SALTO**
- 8. ESERCITAZIONI TECNICHE DI CORSA E SALTO**
- 9. PRE ATLETISMO GENERALE E SPECIALE**
- 10. ESERCITAZIONI TECNICHE SPECIALI E SPECIFICHE**

