

## VINCENZO CANALI

Vincenzo Canali è un insegnante di educazione fisica specializzato nella prevenzione dei traumi da carico iterativo con grande esperienza negli sport acrobatici; vanta collaborazioni con svariate federazioni sportive nazionali e internazionali. In particolare:

- Allenatore della squadra Nazionale di Ginnastica artistica:
  - Campionati Europei Mosca, 1987;
  - Giochi del Mediterraneo Latakia (Siria), 1987;
  - Campionati del Mondo Rotterdam, 1987;
  - Campionati Europei disciplina Trampolino elastico 1995/97, Eindhoven & Hessen;
  - Campionati del Mondo sezione Trampolino elastico 1996/98, Eindhoven & Vancouver;
  - Giochi Olimpici di Pechino, 2008.
- Collaboratore posturale Atletica leggera:
  - IAAF (International Athletic Federation) dal 2005;
  - Fidal (Federazione Atletica Italiana) dal 2005.
- Collaboratore di diverse federazioni sportive nazionali per corsi e clinic:
  - CONI preparazione Olimpica (all events);
  - IFAC International Festival Athletic Coaches 2011, 2012, 2013, 2015;
  - FIGC Italian Soccer Federation;
  - FIR Italian Rugby Federation;
  - FIC Italian Canoa Federation;
  - FIT Italian Tennis Federation;
  - FIV Italian Vela Federation;
  - Centri CrossFit;
  - Pilates clinics (Brasile & Italia);
  - FIP Italian Volley Federation;
  - FIBS Italian Baseball/Softball Federation;
  - Sport di combattimento (Kung Fu, Karate, Takewondo & Boxe);
  - Fidal All Events Athletic;
  - IAAF All Events International Athletic.
- Allenatore di posture e di ginnastica di:
  - Yelena Isinbayeva, Olympic Champion, Athens 2004 and Běijīng 2008;
  - Stefano Baldini, Olympic Champion Marathon, Athens 2004;
  - Giuseppe Gibilisco, World Championship 2003 and Bronze Medal, Athens 2004 in Pole Vault;
  - Flavio Cannone, 3 Olympic Games: Athens, Běijīng and London;
  - Antonietta di Martino, (miglior differenziale al Mondo nel salto in alto 35 cm. 1.69 per 2.04 di record), vice campionessa del mondo 2011 e campionessa europea.
- Collaboratore di Fabiana Murer capolista 2015 salto con l'asta;
- Docente all'Università di Parma: "La postura applicata allo sport";
- **Collaboratore di progetto in Ergonomia con Ergocert. Progetto posturale aziendale e progetto Musica. 2015-2017**
- **Collaboratore per lo sviluppo Microgate e Motustech. Sviluppo di un protocollo di lavoro posturale valutativo e preventivo. 2015-2019**
- **Docenza, Coordinatore scientifico della sezione Prevenzione e recupero infortuni AIPAC. 2016-2019**
- **Collaboratore Istituto Scienza dello Sport CONI / Roma. 2017-2018**

- **Collaboratore di Juventus Football Club, “Aspetti Posturali e Prevenzioni Traumi”, 2019-2020;**
- Docente in master dedicati alla postura e alla prevenzione dei traumi da carico iterativo nelle università di:
  - San Paolo (Brasile), Scienze motorie;
  - San Paolo (Brasile), Medicina;
  - Genova;
  - Bologna;
  - Palermo;
  - Parma;
  - Milano;
  - Roma;
  - Gemona (Udine);
  - Napoli.
- Collaborazioni estere:
  - Norvegia;
  - Germania;
  - Finlandia;
  - Polonia;
  - Usa;
  - Brasile;
  - Australia.

Vincenzo Canali a seguito di un infortunio patito a 16 anni come atleta, intraprende giovanissimo l'attività di allenatore arrivando a essere il più giovane allenatore italiano a ricoprire degli incarichi di responsabilità:

- Allenatore della squadra regionale, a 18 anni, Ginnastica;
- Allenatore ai Campionati del Mondo del 1987, a 25 anni, Ginnastica.

La passione per lo sport e l'attenzione alla traumatologia a esso collegata lo ha portato a collaborare con diverse discipline e a inventare un sistema: il **Canali Postural Method®**, che sovrverte in parte la letteratura classica legata alla contrazione muscolare e, inserendo il nuovo sistema basato sulla capacità dei muscoli tradizionalmente agonisti di assumere posizioni sinergiche, quindi mettendo in collegamento tutte le strutture muscolari dirette e periferiche all'azione considerata, per ridurre le tensioni muscolari in contrasto tra loro. Questo lavoro pone in un "Sistema Circolare" sia l'allungamento che la forza intesa come raggiungimento di una posizione che la forza utilizza come capacità contrattile, senza che questi aspetti contrastino tra loro.

Il risultato è stato entusiasmante in quanto atleti di differenti sport hanno potuto ottimizzare le loro performance senza più ricadere nel problema "traumi".

A seguito di queste considerazioni sono nate le macchine "Canali System" che hanno caratteristiche più funzionali delle tradizionali macchine isotoniche; pur rimanendo nel settore forza escono dal concetto di mono articolare antagonista e propongono un sistema che, stabilizzando l'addome, risulta essere più effettivo per il reclutamento delle fibre muscolari e produce un'azione fortemente preventiva.

Il mix tra il sistema posturale e le macchine rappresenta un raggio di azione di 360° per la prevenzione e lo sviluppo della forza senza produrre traumi.

A seguito dell'allargamento degli orizzonti di applicazione del **Canali Postural Method®**, Vincenzo Canali produce un sistema di valutazione della Postura con dei test misurabili con un software dedicato in collaborazione con **Microgate**; questo sistema verrà applicato in tutti i campi dove è necessario conoscere lo "stato" della postura in funzione di movimenti determinati.

Tra i campi di applicazione ricordiamo il progetto “Musica e Postura” in collaborazione tra Postura e Sport con il **Canali Postural Method®** ed Ergocert UNIUD.