



aderente UISP, FILJKAM, FIDAL, IKMI

N° Iscrizione CONI S520106

convenzionata con Dipartimento di Scienze Biomolecolari Scuola di Scienze Motorie Università di Urbino

La palestra asd in attuazione del

Coaches Training Program

- corsi e seminari tecnici per attività sportive di base e di alto livello -

organizza il:

Corso base di 1° livello per operatore Canali Postural Method®

con i patrocini



Il Corso di base di 1° livello per Operatore Posturale Canali Postural Method® per la prima volta in Puglia offre una panoramica sulle problematiche relative alla postura, ormai considerata come un potenziale insieme di compensi che le azioni periferiche producono nel compiere sia i gesti della vita di tutti i giorni, sia quelli degli sport specifici. La conoscenza delle problematiche relative alla postura è pertanto diventata sempre più necessaria per tecnici, allenatori e preparatori fisici. Il Corso di base di 1° livello Canali Postural Method® fornisce esempi pratici per condurre con gradualità l'operatore a comprendere i rapporti tridimensionali tra i gesti sportivi o della vita di relazione e i blocchi muscolari che producono compensi che portano ai traumi da carico iterativo. Oggetto del sistema è comprendere il perché e il come l'organismo produca i compensi negativi citati.

Il corso è rivolto a tutti gli operatori e tecnici in possesso di qualifica tecniche Uisp, Filjkam, Fidal, IKMI istruttori, allenatori, preparatori, laureati in scienze motorie, scienze dello sport e quanti professionisti interessati al riequilibrio posturale.

Il corso ha la durata di 16 ore.

Obiettivo de La Palestra asd è formare operatori specializzati che siano in grado di comprendere le cause e risolvere le conseguenze derivanti da difetti posturali. Gli operatori specializzati Canali Postural Method® sono difatti richiesti nelle società sportive di ogni attività e nelle palestre dove si lavora sulla prevenzione e sulla riduzione o risoluzione dei sintomi del dolore.

Canali Postural Method® ha stretto ormai da anni contatti, relazioni e collaborazioni con il mondo medico, con il mondo della ricerca e con il mondo delle certificazioni (Coni, Scuola dello Sport, Federazioni sportive, Università italiane e straniere)

Il corso tenuto personalmente dal Prof. Vincenzo Canali prevede, in ordine di argomento trattato:

Sabato 18 gennaio 2020 ore 8:00 – 18:00

Accredito presso la segreteria

Mattino

- I rapporti di flesso estensione;
- I baricentri tecnici;
- Le catene opposte di 1°, 2° e 3° grado;
- La discriminante;
- Gli esercizi contropliometrici (Pliometria);

Pomeriggio

- Le attivazioni da resistenza intrinseca;
- Le attivazioni spontanee;
- Le attivazioni indotte;
- I cambi di atteggiamento;

Domenica 19 gennaio 2020 ore 8:00 16:00

Mattino

- I cambi di decubito;
- Le direzioni vettoriali del carico;
- Il varismo e il valgismo collegati alle stabilizzazioni del piano sagittale;
- Riprogrammazione posturale come apprendimento;
- L'anamnesi;
- Le prove di disponibilità articolare;

Pomeriggio

- Le attivazioni di base;
- Studio dei rapporti tra mobilità passiva, azione eccentrica, azione attiva statica ed azione concentrica;
- Collegamento tra il concetto di catena starter e articolazione antagonista.
- Test finale.

Rilascio attestati: Canali Postural Method®,

Numero partecipanti ammessi: **max 25**

Luogo:

Martina Franca presso **La Palestra asd** C.so dei Mille 184,Q (*Centro Pilota Canali System per il sud Italia*).

Iscrizioni entro il 31/12/2019 costi:

Il costo del corso è di 418,00 Euro;

per gli Istruttori Uisp/FILJKAM/IKMI/FIDAL 350,00 Euro;

per gli iscritti al corso di Laurea in Scienze Motorie 305,00 euro,

da versare sul c/c 03004001237 intestato a La Palestra asd presso Banca di Credito Cooperativo di Alberobello e Sammichele di Bari IBAN: IT 32 G 08338 78930 003004001 237.

Iscrizioni dopo il 31/12/2109

Il costo del corso è di 418,00 Euro,

da versare sul c/c 03004001237 intestato a La Palestra asd presso Banca di Credito Cooperativo di Alberobello e Sammichele di Bari IBAN: IT 32 G 08338 78930 003004001 237

Per motivi organizzativi, le iscrizioni devono pervenire alla segreteria entro il 31/12/2019 Non garantiamo di accogliere iscrizioni successive.

Per ulteriori informazioni e per l'iscrizione segreteria organizzativa:

La Palestra asd C.so dei Mille 184/Q

mail: palestraas@libero.it Tel. 080 4834704

dal lunedì al sabato dalle h 9,00 alle h 21,00

Link programma corso

https://drive.google.com/open?id=1Bw3deM6BrcCjBx6hD_TvSV3imDVTaISx

Link scheda iscrizione

<https://drive.google.com/open?id=1FXZJMNvnSs1zb9zjNQX5NsLn-clx3GDI>

Presentazione del Corso

Il Canali Postural Method® è un innovativo approccio scientifico-motorio messo a punto dal professor Vincenzo Canali. Prevede l'impostazione di un lavoro specifico e completo che parte dall'analisi posturale e si sviluppa in programmi workout postural auxotonic forza e postural cardio. I suoi principali vantaggi sono:

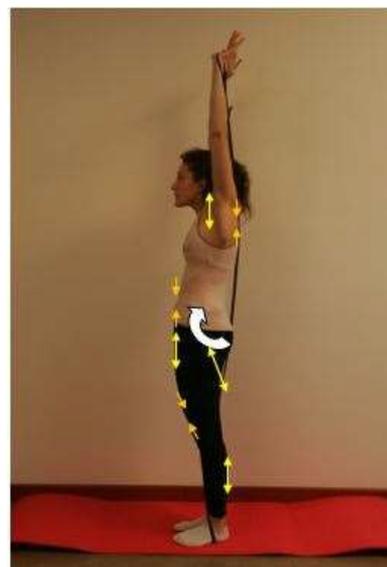
- Potenziamento mirato rispettoso per articolazioni e legamenti, riabilitativo, confortevole e sicuro
- Minima o assente sollecitazione della colonna vertebrale
- Assenza di sollecitazione dei muscoli compensatori, nessun problema di carico iterativo
- Massima flessibilità e fluidità del movimento
- Lavoro specifico, mirato, preciso

I concept del **Canali Postural Method®** sono applicabili sia alla prevenzione sia al recupero funzionale di carenze posturali in atto, sia come impostazione funzionale per atleti di alto livello al fine di ottimizzare il gesto tecnico e prevenire i traumi da carico iterativo. L'utilizzo di questo sistema permette di individuare le cause che sono all'origine dell'ipofunzionalità di una catena cinetica in un rapporto di flessione estensione strutturato, rapportandolo con le azioni muscolari e le loro influenze nei piani dello spazio. Il significato ultimo è conoscere le articolazioni starter e la loro funzionalità, nonché comprenderne il "peso" all'interno della catena cinetica e di come questa si struttura con le altre catene per comporre il gesto motorio nelle sue fasi passiva, attiva statica, eccentrica e dinamica interagendo con tutte le stazioni i decubiti e le attitudini così da rendere le connessioni acquisite stabili e ripetibili in funzione motoria e di sostegno per la postura. Questo sistema permette anche di individuare i "detector elements" cioè tutti quei fattori rivelatori di errori tecnici posturali e di prevenire i traumi da carico iterativo, derivanti dai movimenti eccentrici indotti che spesso provocano contrasto tra le masse muscolari interagenti sulle medesime articolazioni starter, considerate nella loro funzionalità di catena cinetica. Le resistenze muscolari, quindi, costituiscono il motivo di scambio negativo tra le catene cinetiche ed il mancato utilizzo delle espressioni tecniche dinamiche come rapporti di flessione estensione sinergici. Le conseguenze invadono sia il settore tecnico che quello dell'integrità fisica.

Le azioni condizionate in ampiezza ed elasticità scaricano i residui dinamici inutilizzati per limiti nella funzionalità, sulle strutture deboli attivando la catena di : "contrasto funzionale". Questo comporta una minore disponibilità tecnica verso il gesto specifico proposto ed una simultanea trazione muscolare contrastante, nella medesima articolazione. La risoluzione delle problematiche posturali non può prescindere dalla valutazione tridimensionale delle azioni muscolari e delle loro influenze reciproche ed anche dalle connessioni delle fasi statiche eccentriche e dinamiche e della valutazioni delle fasi eccentriche indotte.

Il Canali Postural Method®, sovverte 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.

La rilevanza data alla **esercitazione pratica** (oltre il 75%) delle tecniche di trattamento mostrate durante il corso, permetterà ai partecipanti la loro **applicazione immediata nella quotidianità professionale**.



Prof. Vincenzo Canali

Docente di educazione fisica, ha allenato la Nazionale italiana femminile di ginnastica artistica e di trampolino elastico. Ha lavorato e lavora con vari atleti di livello internazionale come tecnico posturale e di ginnastica, abbinando, a vari livelli e alle metodologie di allenamento di molte discipline sportive, il Canali System Postural Method. 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";

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.