

WEBINAR

L'EQUILIBRIO MORFOSTRUTTURALE COME BASE PER L'EFFICIENZA FISICA E LA RIDUZIONE DEL RISCHIO INFORTUNI ATTRAVERSO IL METODO DI GINNASTICA POSTURALE SENSORIALE

La ginnastica posturale sensoriale è un metodo di allungamento globale controllato che unisce biomeccanica e proprioccezione per raggiungere un miglioramento del benessere psico-fisico e una postura più sana, agendo in ambito preventivo, curativo e rieducativo.

Questi i principali temi trattati durante il Webinar: valutazione morfostrutturale dell'Atleta, classificazione dei traumi sportivi, prevenzione posturale, allungamento statico/dinamico, evoluzione dello stretching, il ruolo sensoriale dell'allungamento, allungamento settoriale/globale de compensato, differenziazione metodologica, allungamento psi-mio-fasciale.

DESTINATARI

Il Webinar è rivolto a tutti i Tesserati Fijlkam, regolarmente iscritti all'Albo della Scuola Nazionale e tesserati per l'anno in corso.

QUANDO

20 maggio 2026 – ore 17.00/20.00

MODALITÀ

On-line (il link per il collegamento sarà inviato, per e-mail, al termine del periodo di iscrizione).

COSTO

€ 60.

CREDITI FORMATIVI

N. 3

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

On-line tramite area riservata personale.

Scadenza iscrizioni: 17 maggio 2026.

A conclusione del Webinar verrà rilasciato, dopo qualche giorno, l'attestato di partecipazione, scaricabile all'interno della propria area riservata – tasto “persone” / “documenti”.

COORDINATORE

Dott. Massimo Montecchiani

Vicepresidente Comitato di Gestione Scuola Nazionale Federale – Preparatore Atletico Squadra Nazionale Femminile Lotta

INFORMAZIONI

Tel:06/56434501-502-530-614

E-mail: formazione@fijlkam.it