

LESIONI MUSCOLARI: DALLA CLINICA AL RITORNO ALLA PERFORMANCE. NEW EVIDENCE BASED APPROACH

Pesaro, 4-5 luglio 2026

Responsabile scientifico: Rusalen Nicolas

4 LUGLIO 2026

8.30 Registrazione partecipanti

MODULO 1: Lower Limb Lesion: Hamstring & Calf

RELATORE: LUCA VERGANI

END IN MIND (45') 09.00-09.45 (teoria)

KPI del Return to Play (RTP): cosa conta davvero?

Recidive: numeri reali vs percezione clinica

Il problema centrale: mismatch tra guarigione biologica e readiness funzionale

Introduzione ai 2 distretti:

Hamstring: sprint-based injury

Calf complex: stretch vs load injuries

EPIDEMIOLOGIA, MECCANISMI LESIONALI E CLASSIFICAZIONI (60') 09.45-10.45 (teoria)

Meccanismi):

High-speed running vs stretch injury (hamstring). Sono sufficienti?

Soleus vs gastrocnemius: due mondi diversi

Pattern di lesione:

Proximale vs distale

Miotendinea vs intramuscolare

Classificazioni:

Perché spesso non guidano le decisioni cliniche

Cosa davvero predice tempi e rischio recidiva

Pausa 10.45-11.00

VALUTAZIONE E ASSESSMENT CLINICO (75') 11.00-12.15 (pratica)

Timing della valutazione

Cosa osservare:

Dolore vs capacità di produzione di forza

Tests: Cosa scegliere per guidare il percorso riabilitativo?

Monitoraggio:

Load tolerance

Reazione al carico

REGENERATION PHASE (fase iniziale) (90') 12.15-13.45 (pratica)

“Proteggere o stimolare?”

Carico precoce:

Quando introdurlo?

Isometria:

Ruolo analgesico vs adattativo

Prime progressioni:

Hamstring: bridging → hip dominant

Calf: gestione carico su soleo vs gastrocnemio

Pausa pranzo 13.45-15.15

FUNCTIONAL PHASE (90') 15.15-16.45 (pratica)

Progressione della forza:

Da lenta → veloce → reattiva

Hamstring: Come gestire le varie contrazioni e il Running based approach

Calf complex:

Capacity vs stiffness

Come e quando inserire la corsa?

RETURN TO PLAY (RTP) (90') 16.45-18.15 (teoria)

Criteri RTP: come e cosa valutare?

Sprint exposure.

La reintroduzione nel gruppo squadra.

Ambiente ideale vs realtà

Q&A 18.15-18.45

18.45 CHIUSURA DELLA PRIMA GIORNATA

5 LUGLIO 2026

MODULO 2: Pliometria e Lower Leg: dal Return to Play alla Performance

RELATORE: EROS DE PRATO

Anatomia e Biomeccanica del complesso piede-caviglia (45') 08.30-09.15 (teoria)

Accenni principi anatomici fondamentali (3 sezioni, archi, muscolatura principale)

Azioni del complesso (pronazione e supinazione)

Controllo motorio nel movimento dinamico (30') 09.15-09.45 (teoria)

Influenze top-down e bottom-up nel movimento

Il piede come leva e i vari tipi di contatti nello sport

Controllo motorio: controllo tramite Propriocezione vs. Preflex

Valutazione e Allenamento di piede e caviglia (45') 09.45-10.30 (teoria)

Come valutare il complesso piede-caviglia

Allenamento: come creare strategie di progressione

Allenamento Rearfoot: creare opzioni di movimento

Allenamento Midfoot: creare capacità di Braking

Allenamento Forefoot: migliorare la propulsione

Pausa (15') 10.30-10.45

Pratica di ogni sezione trattata (90') 10.45-12.15 (pratica)

Pausa pranzo (90') 12.15-13.45

Fondamenti sulla Pliometria e Adattamenti all'allenamento (30') 13.45-14.15 (teoria)

Che cos'è la Pliometria

Ruolo pretensionamento e controllo tramite co-contrazioni

Adattamenti alla pliometria con ampi accenni alla letteratura

Classificazione degli esercizi pliometrici e basi di programmazione (30') 14.15-14.45 (teoria)

Utilizzo della Pliometria nel sistema E2

Pattern di movimento pliometrici, influenza dell'effort, azioni Yelding vs. Stiff

Pliometria Yelding e Rate Dominant

Valutazione del movimento e Programmazione applicata (60') 14.45-15.45 (teoria)

Come valutare i movimenti Pliometrici qualitativamente (Coaching eye) Quantitativamente (Force Plates)

Come progredire/Regredire le proposte

Programmazione allenamento

Principi di applicazione della Pliometria nel Return to Play

Pausa 15.45-16.00

Progressione esercizi pliometrici (120') 16.00-18.00 (pratica)

Q&A 18.00-18.30

18.30 Compilazione test di Valutazione e chiusura del corso

Responsabile scientifico

Nicolas Rusalen

SEDE DEL CORSO

V31 Performance Lab SSD a R.L. [Via Lugo 1 Pesaro 61122](#)

Provider ECM Intercontact

Provider ECM Accr. Standard Nazionale n. 382

Via Zongo, 45- 61121 Pesaro, PU

Tel 072126773 @: L.balducci@intercontact.it

Segreteria Organizzativa - Partner

Nicolas Rusalen

V31 Performance Lab SSD a R.L. Via Lugo 1 Pesaro 61122

Rif. ECM n. 484854- Crediti assegnati n. 20,8

(Dossier Formativo: obiettivo formativo n. 3 - Documentazione clinica. Percorsi clinico-assistenziali diagnostici e riabilitativi, profili di assistenza - profili di cura)

Il corso è riservato alle figure professionali accreditate ECM del **MEDICO** (Specializzazioni: MEDICINA DELLO SPORT, ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA) e del **FISIOTERAPISTA** e per **OSTEOPATI, PREPARATORI ATLETICI**.



EROS DE PRATO

CHINESIOLOGO SPORTIVO

Sono Eros De Prato, chinesiologo sportivo libero professionista specializzato in preparazione fisica e riabilitazione post-infortunio con atleti di sport di squadra e individuali. Mi occupo anche di formazione 1:1 e con eventi live per preparatori atletici e fisioterapisti

CONTATTI E INFO

San Daniele del Friuli, 18/01/1999

Residente a Pasian di Prato (UD)

C.F. DPRRSE99A18H816A

depratoeros@gmail.com

3792095424

eros_training

FORMAZIONE ACCADEMICA

2021 - 2023

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI VERONA

Laurea magistrale in Scienze dello Sport.

Votazione 110/110 con Lode

2018 - 2021

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI UDINE

Laurea triennale in Scienze Motorie.

Votazione 110/110

2013 - 2018

LICEO SCIENTIFICO N. COPERNICO Udine

Diploma con votazione 80/100

ESPERIENZE LAVORATIVE - PT.1

Giugno 2024 - in corso

EROS_TRAINING

UDINE & ONLINE - PERSONAL TRAINER LIBERO PROFESSIONISTA

Attività personale di chinesiologo sportivo come libero professionista con base a Udine.

- Preparazione atletica in 1:1 dal vivo e online per atleti (calcio, basket e altri 17 sport), sia in palestra che outdoor
- Riatletizzazioni post-infortunio

Aprile 2025 - in corso

EROS_TRAINING

FORMATORE PER CHINESIOLOGI & FISIOTERAPISTI

Attività online con percorsi di Mentorship (formazione individualizzata) per preparatori fisici, fisioterapisti e coach sportivi per rifinire le conoscenze, competenze e sviluppare il decision making da professionisti sportivi. 35+ Allievi formati. Ho inoltre organizzato Workshop Live a tema preparazione fisica:

- 01/02/2026 Torino - Map Studios
- 25-26/03/2026 Sernaglia della Battaglia (TV) - Readinex Fitness Center

Ho infine rilasciato un videocorso online di 5 ore "Pliometria e Jump Training" per preparatori fisici, commissionato da Nicholas Rubini, con centinaia di vendite

Agosto 2024 - in corso

LIBERTAS GONARS ASD

PREPARATORE FISICO BASKET & VOLLEY

Preparatore fisico per la società Libertas Gonars ASD nelle categorie DR1, U19, U17, U15 di Basket (stagione 2025-26); DR1, U17, U14, U13 di Basket e 1ª divisione Volley femminile (stagione 2024-25)

Aprile 2022 - Giugno 2024

MC SPORT

UDINE - PERSONAL TRAINER FULL TIME

Personal training 1:1 o con piccoli gruppi, specializzato nelle aree di allenamento sportivo (dai dilettanti ad atleti di serie B e C), giovanile e riabilitazione post-infortunio.

In questi due anni:

- ho allenato più di 130 atleti di tutte le discipline, tra cui diversi calciatori professionisti di Serie B e C.
- Ho portato a termine oltre 50 riabilitazioni post-infortuni per sportivi e Gen Pop per i casi più diversi (Op. LCA, meniscali, lesione muscolo-tendinee, pubalgie...).

ESPERIENZE LAVORATIVE -PT. 2

Gennaio 2017 – in corso

KONAMI DIGITAL ENTERTAINMENT B.V.
ONLINE – DATA EDITOR

Attività di scouting da remoto per i campionati italiani di Serie A e Serie B di calcio, gestione e aggiornamento costante del database del videogioco calcistico eFootball (fino al 2021 Pro Evolution Soccer). Responsabile dal 2020 per l'Italia

Gennaio 2022 – settembre 2022

POSTURA&MENTE

UDINE – TIROCINANTE E CONSULENTE

Dopo aver completato il tirocinio universitario, ho svolto attività di consulenza per l'esecuzione di test di valutazione funzionale dei clienti con strumenti specifici

Agosto 2019 – ottobre 2020

ATLETICO PASIAN DI PRATO

PASIAN DI PRATO – ALLENATORE E PREPARATORE CALCIO

Allenatore della squadra U9 e preparatore atletico per le categorie U15 e U14

Firma Digitale

Eros De Prato



Contatti



10 novembre 1988



Via IV novembre - Ronco Briantino (MB)



+39-3332944035



luca.vergani1@gmail.com

<https://www.linkedin.com>



/in/luca-vergani-55a40284/



Skills

- Valutazione clinica
- Pianificazione percorsi riabilitativi
- Consultazione database
- Ricerca scientifica
- Data collection e analisi dati
- Valutazione della performance
- Comunicazione e team working



Lingue parlate

- Italiano (madrelingua)
- English (alta competenza)
- Spanish (competenza base)



Formazione non universitaria

Partecipazione a oltre 30 corsi (riabilitazione sportiva, medicina dello sport, strength and conditioning, inglese accademico e metodologia della ricerca) e conferenze in qualità di discente.

Luca Vergani

Sport Physiotherapist - Recupero Infortuni



Formazione Universitaria

2017 - 2019

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SIENA

Master in fisioterapia applicata allo sport
110 cum laude/110

2014 - 2017

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

Laurea in fisioterapia
110 cum laude/110

2011 - 2014

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

Laurea in scienze motorie
100/110



Esperienze - Sport environment -

2025 - IN CORSO

FC INTERNAZIONALE

Recupero infortuni

- Riabilitazione degli atleti infortunati dalla fase iniziale al return to play
- Raccolta e analisi dei dati (epidemiologia ed esposizione)

2022 - 2025

GENOA CFC

Recupero infortuni

- Riabilitazione degli atleti infortunati dalla fase iniziale al return to play
- Raccolta e analisi dei dati (epidemiologia ed esposizione)

2021 - 2022

ATALANTA BC YOUTH ACADEMY (LEGA SERIE A)

Sport physiotherapist

- Valutazione e gestione in acuto degli infortuni
- Raccolta e analisi dei dati (epidemiologia ed esposizione)
- Supporto alla riatletizzazione e prevenzione infortuni
- Collaborazione inter-area nella pianificazione del RTP



Esperienza lavorativa addizionale

Ho maturato esperienze in diversi ambiti professionali, che hanno migliorato le mie capacità di lavoro in team e l'efficienza operativa. Tra di esse, ho lavorato per due anni (2010-2012) come Assistant Manager presso Abercrombie and Fitch SPA e per tre anni come Istruttore presso la Scuola Calcio di Atalanta BC.



Pubblicazioni

- Vergani, L., Cuniberti, M., Zanovello, M. et al. Return to Play in Long-Standing Adductor-Related Groin Pain: A Delphi Study Among Experts. Sports Med - Open 8, 11 (2022).
<https://doi.org/10.1186/s40798-021-00400-z>
- Mancin L, Rollo I, Golzato D, Segata N, Petri C, Pengue L, Vergani L, Cassone N, Corsini A, Mota JF, Sut S, Dall'Acqua S, Paoli A. Short-Term Cocoa Supplementation Influences Microbiota Composition and Serum Markers of Lipid Metabolism in Elite Male Soccer Players. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2024 Aug 7;34(6):349-361. doi: 10.1123/ijsnem.2024-0012. PMID: 39117304.
- Palermi S, Vittadini F, Pasta G, Zappia M, Corsini A, Pedret C, Vergani L, Leo I, Nanni G, Vecchiato M, Demeco A, Belviso I, Sirico F, Jokela A, Lempainen L. The challenge of thigh tendon reinjuries: an expert opinion. J Basic Clin Physiol Pharmacol. 2024 Oct 24;35(6):335-345. doi: 10.1515/jbcpp-2024-0177. PMID: 39443303.
- Vergani L. Managing patellar tendinopathy in youth athletes. <https://www.sportsmith.co/article/s/managing-patellar-tendinopathy-in-youth-athletes/>



2019 - 2021

CLUB ITALIA (FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO)
Sport physiotherapist - Recupero infortuni



2018 - 2023

SAINTS PAGNANO (SERIE A2 FUTSAL)
Responsabile performance



2018 - 2019

URANIA MILANO BASKET (LEGA BASKET)
Sport physiotherapist - Recupero infortuni



Esperienze - Clinical environment -



2025 - IN CORSO

CANTONILAB ABOUT HUMAN CARE
Consulente - Ricercatore - Fisioterapista



2020 - 2023

MOVER CLINIC
Fisioterapista



2018 - 2022

AZIMUT RIABILITAZIONE
Fisioterapista - Responsabile Formazione



2017 - 2018

CENTRO MEDICO SANTAGOSTINO
Fisioterapista



2015 - 2018

SPORTING CLUB MILANO 2
Athletic Trainer



Conference speaker/Lecturer

Docente universitario e relatore invitato in master, congressi nazionali e internazionali e corsi di formazione professionale, con focus sul Return to Play e sulla riabilitazione sportiva dell'atleta.

Luca Vergani

10/11/1988

Nato a Melzo (MI)

C.F. VRGLCU88S10F119Q

P.I. IT10151330965

Luca Vergani