



AIAC — COMPONENTE
PREPARATORI ATLETICI

WORKSHOP PRATICO

RETURN TO PLAY NEL CALCIO ACQUA - PALESTRA - CAMPO

FIRENZE • 2 OTTOBRE 2026

Rocco B. Commisso Viola Park · ore 14:00 - 17:00

Docenti: **Stefano Dainelli** — **Davide Pisoni** — **Marco Luison**

LE TRE STAZIONI PRATICHE

ACQUA

**STEFANO DAINELLI • ACF
FIORENTINA**

Il primo ambiente di
ricondizionamento: carico
articolare ridotto, recupero
della mobilità, cammino e
corsa in acqua, rinforzo
muscolare a basso impatto,
controllo neuromuscolare.
Progressione: mobilità,
cammino, corsa.

PALESTRA

DAVIDE PISONI • ISOKINETIC

“Accelerare non basta,
impariamo a frenare”: recupero
di forza e potenza, simmetria
tra gli arti, lavoro eccentrico
(Nordic Hamstring,
Copenhagen, decelerazioni
controllate), pliometria e
velocità. I presupposti per
accelerare, frenare e cambiare
direzione.

CAMPO

MARCO LUISON • A.C. MILAN

La fase finale del recupero:
dalla corsa lineare ai cambi di
direzione, i gesti tecnici, le
situazioni specifiche (1vs1, small
sided games, transizioni) fino
all'allenamento completo con
la squadra a intensità di gara.

COME FUNZIONA

Tre workshop di pratica **a rotazione, 50 minuti ciascuno**. Gli iscritti vengono suddivisi con un **sorteeggio in tre gruppi** (A, B, C): ogni gruppo passa per tutte e tre le stazioni.

STAZIONE	GRUPPO A	GRUPPO B	GRUPPO C
Acqua	14:00	16:00	15:00
Palestra	15:00	14:00	16:00
Campo	16:00	15:00	14:00

QUOTE DI ISCRIZIONE • IVA INCLUSA

Associati AIAC · 100 € — **Non associati** · 200 €

Iscrizioni tramite **myaiac.it**

150
POSTI

Il Return to Play (RTP) è il processo progressivo che riporta il giocatore infortunato alla competizione in condizioni di sicurezza: non solo la funzione del distretto coinvolto, ma la capacità di sostenere le richieste specifiche del gioco. Il percorso si articola in tre ambienti che si integrano tra loro: **acqua, palestra e campo**.



STEFANO DAINELLI

STAZIONE ACQUA

Fisioterapista, Preparatore Atletico FIGC. Responsabile del progetto prevenzione e recupero infortunati di ACF Fiorentina.

NEL WORKSHOP

- Recupero della mobilità: esercizi articolari, mobilizzazioni attive, attività propriocettiva
- Ricondizionamento cardiovascolare: cammino e corsa in acqua, cambi di ritmo
- Rinforzo muscolare: esercizi monopodali, squat, affondi, balzi a basso impatto
- Controllo neuromuscolare: equilibrio, stabilizzazione, coordinazione



DAVIDE PISONI

STAZIONE PALESTRA

Preparatore atletico professionista. Responsabile delle ultime fasi della riabilitazione presso Isokinetic. Docente di Return to Play presso il Settore Tecnico della FIGC. Tutor di tirocinio presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

NEL WORKSHOP

- Forza: squat, affondi, stacco, hip thrust, panca piana e inclinata
- Lavoro eccentrico: Nordic Hamstring, Copenhagen Adduction, decelerazioni controllate
- Potenza: squat jump, drop jump, balzi, pliometria in tutte le forme
- Velocità: treadmill a velocità crescente, traino, esercizi di accelerazione



MARCO LUISON

STAZIONE CAMPO

Fisioterapista, Preparatore Atletico FIGC. Responsabile area Return to Play e riatletizzatore di A.C. Milan.

NEL WORKSHOP

- Principi generali dell'RTP e costruzione della seduta in campo
- Progressione per bassa/media/alta intensità, con e senza palla
- Corsa lineare, cambi di direzione, gesti tecnici
- Situazioni specifiche: 1vs1, small sided games, transizioni, allenamento completo