FISIOTERAPIA SPORTIVA

30 aprile 2022

EM216: CATANIA - Principles of Strength & Conditioning: Applications for maladaptive features

LUCA MAESTRONI

MSc. Manipulative Physiotherapy and MSc. Sports Physiotherapy, PhD Cand.

Gli **infortuni** hanno un **impatto negativo** sia a livello di **performance individuale** che di **squadra**. Inoltre, **una storia di infortunio** all'arto inferiore è un importante **fattore di rischio** per un conseguente infortunio.

Deficit in forza massima, **rate of force development (RFD)** e **forza reattiva** sono comuni in infortuni e dolori muscoloscheletrici. Tuttavia, questi permangono per molto tempo e non vengono spesso adeguatamente risolti.

Questo **corso esaminerà i deficit nelle fondamentali capacità fisiche** che persistono in disordini muscoloscheletrici. Fornirà **modalità di valutazione** degli stessi, così come **strategie di intervento** per la loro risoluzione. Ad esempio, verranno esaminate le **diverse strategie** per il recupero della **massa muscolare**, della **forza massima**, della **potenza** e della **capacità pliometrica**.

Queste verranno presentate in un ordine logico per la massima capitalizzazione delle stesse.

Verranno poi integrate per azioni sportive più complesse quali ad esempio l' **accelerazione** ed il **cambio di direzione**.

Esempi per migliorare la pratica clinica saranno poi discussi assieme alla **formulazione di piani riabilitativi** con obbiettivo il **ritorno alla piena performance**.

Questo faciliterà la comprensione ed il raggiungimento di criteri per il **ritorno allo sport** ed al **completo recupero atletico**.

Luca Maestroni è coinvolto in un **progetto di ricerca internazionale (PhD)** su tale argomento e presenterà gli argomenti del corso alla luce delle ultime evidenze scientifiche.

FISIOTERAPIA SPORTIVA

24 Posti | **390,00 €** | **16** Ore | **20** ECM

DESTINATARI	PAGAMENTO	CALENDARIO	LINGUA
Medici, Fisioterapisti	Acconto 195,00 € entro 7 giorni dall'iscrizione Saldo 195,00 € entro il 26 aprile 2022	30 Aprile - 01 Maggio 2022	Italiano

Totale: 390,00 €

ATTENZIONE!

Il corso è organizzato a **Catania (CT) Presso: La Stalla Cross Training, Via Fratelli Mazzaglia, 120, 95125 Catania CT**

https://crossfit-la-stalla.business.site

PROGRAMMA

Giorno 1

08.30 – 09.00	Registrazione iscrizioni
09.00 – 10.30	Introduzione
10.30 – 10.45	Coffee Break
10.45 – 13.00	**L'importanza della forza massima:** • Caratteristiche maladattive nella produzione di forza

~~13.00 – 14.00~~	~~Pausa pranzo~~
14.00 – 16.00	**L'importanza della forza massima:** • Prescrivere maximal strength training per modificare i deficits
16.00 – 16.15	Coffee Break
16.15 – 18.00	**L'importanza della rate of force development (RFD):** • Caratteristiche maladattive in RFD • Prescrizione di training per modificare deficits in RFD

Giorno 2

09.00 – 10.30	**L'importanza della forza reattiva:** • Caratteristiche maladattive in forza reattiva • Prescrizione di training per modificare deficits in forza reattiva
10.30 – 10.45	Coffee Break
10.45 – 13.00	**L'importanza della forza reattiva:** • Caratteristiche maladattive in forza reattiva • Prescrizione di training per modificare deficits in forza reattiva
13.00 – 14.00	Pranzo
14.00 – 16.00	**La necessità di testare multiple capacità fisiche**
16.00 – 16.15	Coffee Break
16.15 – 17.15	**Programmazione riabilitazione**
17.15 – 18.00	**Casi clinici**
18.00 – 18.30	Esame pratico. Compilazione schede di valutazione consegna attestati e chiusura dei lavori