

8 settembre 2023

## EM297: Strength & Conditioning: principi applicati alla clinica



FRANCESCO BETTARIGA

BSc, MSc, PhD candidate

I principi dell'allenamento di Strength and Conditioning rappresentano un tassello fondamentale in ambito riabilitativo e di sviluppo della performance.

Ad oggi, infatti, il return to play e il ritorno alla piena performance sono obiettivi raggiungibili solo possedendo le conoscenze inerenti i principi dell'allenamento. In ambito sportivo, **ma non solo**, la gestione dell'infortunio (e.g., tendinopatie, lesioni muscolari, ACL) richiede una dettagliata prescrizione e periodizzazione dei lavori di forza e condizionamento per permettere all'atleta il return to play. Una volta raggiunto questo, il ritorno alla piena performance richiede un'ulteriore step, con un maggiore focus sullo sviluppo delle capacità fisiche del soggetto.

L'obiettivo di questo corso è introdurre i **concetti di Strength and Conditioning**, focalizzandosi sulla valutazione di forza, potenza e capacità aerobica. Successivamente, si parlerà di selezione degli esercizi nel resistance training e di gestione del volume e intensità per permettere all'atleta il return to play. In ambito aerobico, verranno analizzati i fattori che sottendono l'incremento della capacità cardiovascolare ed, infine, lo sviluppo di potenza, accelerazione, max speed e cambio di direzione.

Verranno discussi i principali tipi di periodizzazione e quali sono le più efficaci tecniche per raggiungere la piena performance dopo l'infortunio. Questo permetterà di avere un quadro completo in ambito riabilitativo per gestire al meglio il return to play e alla piena performance.

**29 Posti****150,00 €****8 Ore****9,5 ECM****DESTINATARI**

Medici, Fisioterapisti

**PAGAMENTO**Saldo 150,00 € entro 7  
giorni dall'iscrizione**CALENDARIO**

08 Settembre 2023

**LINGUA**

Italiano

**Totale: 150,00 €****ATTENZIONE!****ISCRIZIONE "EM297: Strength & Conditioning: principi applicati alla clinica" + "EM 295: Exercise Oncology": € 460,00 anzichè € 540,00 (risparmi € 80,00)****Sede del Corso:** Brescia @ Edumed

## PROGRAMMA

**DAY 1**

08.30-09.00 Registrazione partecipanti

09.00-10.00: Lecture 1

- Principi di Strength and Conditioning negli sportivi
- Valutazione di Forza, Potenza, RFD, capacità cardiovascolare

10.00-10.15: Break

10.15-12.00: Practical 1

- Strength, Power and Aerobic Training
- Lo sviluppo delle capacità fisiche

12.00-13.00: Lunch

13.00-15.00: Practical 2

- Sprint and Change of Direction
- Lo sviluppo di COD, accelerazione e max speed

15.00-16.00: Lecture 2

- Inter-limb Asymmetries and Return to Sport
- Return to Sport criteria

16.00-16.15: Break

16.15-17.00: Lecture 3

- Full Performance and periodization
- Ritorno alla piena performance

17.00-18.00 Practical 3

- High Performance Training

18.00-18.30: Test ECM