



ALLENAMENTO DELLA FORZA E RICONDIZIONAMENTO MUSCOLARE POST-INFORTUNIO



MILANO 22-23 gennaio 2022

DOCENTI

Giovanni Gandini

Dottore in Scienze motorie,
Docente a.c. Facoltà di Scienze della Formazione,
Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano

Fabio Pilori

Dottore in Scienze motorie,
tecnico specialista FIDAL (salto), Varese

Allenamento della forza e ricondizionamento muscolare post-infortunio

Nella nostra evoluzione la forza ha avuto un ruolo importante per la sopravvivenza, solo il più forte restava in vita. Oggi in un ambiente meno selettivo e meno stimolante, la forza muscolare ha perso la sua importanza primordiale, il sedentario lamenta fatica a fare sforzi, mentre lo sportivo allenato esegue attività che richiedono una forza considerevole. La forza è allenata sia per potenziare le prestazioni sia come mezzo per rendere il corpo "sculptato" e attraente; in campo rieducativo e riabilitativo per produrre il corretto movimento è fondamentale dare stabilità alle nostre articolazioni ecc.. Tra svariate metodiche sviluppate nel corso degli anni come possiamo riconoscere le più efficaci per le nostre esigenze ?

Obiettivi

- Conoscere la forza nelle sue espressioni, utilizzare le metodologie di allenamento specifiche per il morfotipo, le richieste funzionali (sport, rieducazione, attività lavorativa) e ambientali, nel rispetto delle strutture corporee.
- Riconoscere i vantaggi e gli svantaggi delle metodologie più utilizzate per poter programmare il potenziamento muscolare a tutte le età, nella rieducazione motoria e nel ricondizionamento post inffortunio di sportivi su cui è posta una particolare attenzione.

Si consiglia
abbigliamento sportivo



QUOTA
€ 410

Offerte
e sconti



Valutazione ECM

PROGRAMMA

due giorni - 16 ore - orario 9.00 - 18.00

Prima giornata

Sessioni teoriche

- Glossario essenziale
- La forza muscolare
 - basi fisiologiche (fattori nervosi, strutturali, riflessi) muscoli tonici e fascici
 - diverse espressioni della forza
 - statica
 - dinamica (massima, esplosiva, resistente)
 - regimi di contrazione
 - forza generale, speciale, specifica
 - postura, ergonomia per un corretto potenziamento: le regole basilari
- L'allenamento della forza
 - concetto di "forza funzionale"
 - principali metodi di allenamento della forza

Sessioni pratiche

- Test di valutazione funzionale
- Posizione di partenza per gli esercizi
- Esercizi di stabilizzazione del bacino
- I principali mezzi per l'allenamento della forza
 - esercitazioni senza e con sovraccarico
 - esercitazioni a carattere pliometrico
 - esercitazioni con attrezzature specifiche
 - esercitazioni di muscolazione analitica
 - esercizi di compenso
- La programmazione dell'allenamento di forza
 - rapporto fra coordinazione e forza
 - rapporto fra tecnica e sviluppo della forza
- L'allenamento della forza nelle diverse fasce d'età
 - concetto di costruzione muscolare
 - problematiche relative alla formazione del giovane atleta
- L'incremento della forza in ambito rieducativo

Seconda giornata

- Aspetti particolari

Sessioni teoriche

- La forza specifica nello sport
 - espressioni di forza nelle differenti discipline sportive
 - sviluppo della forza come prevenzione degli infortuni
 - rapporto fra forza e rapidità di movimento

Sessioni pratiche

- Il recupero dello sportivo infortunato
 - ricostruzione muscolare
 - "dalla palestra al campo di gara"
- Aspetti tecnico - didattici e metodologici dei principali mezzi di allenamento della forza
 - esercitazioni senza e con sovraccarico
 - esercitazioni con attrezzature specifiche
 - esercitazioni di muscolazione analitica
 - esercizi di compenso
 - esercizi con attrezzi instabili: forza e controllo propriocettivo
 - allenamento della forza nel fitness, le nuove tendenze: TRX, Crossfit, tabata, P90X ecc.
 - esercizi di potenziamento muscolare per la rieducazione dei distretti corporei

DESTINATARI

Laureati in Scienze motorie, Preparatori atletici,
Personal trainer, Studenti dell'ultimo anno del CdL
CONSIGLIATO PER

Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00) Massofisioterapisti