PROGRAMMA DEL CORSO:

La riatletizzazione attraverso gli esercizi con i sovraccarichi

20 Luglio 2013

CENTRO FEDERALE DI PESISTICA

presso PALESTRA DEL CONI - via Mentana n.9 - Savona

DOCENTE e RESPONSABILE SCIENTIFICO : Dott. Carlo Varalda

Diploma ISEF; Laurea Magistrale in Scienze Motorie; Master in Posturologia; Docente a contratto Facoltà di Scienze Motorie Università del Foro Italico; Coordinatore settore formazione Federazione Italiana Pesistica; Docente Nazionale Federazione Italiana Pesistica; Certificato CPT e CSCS per National Strength and Conditioning Association; Preparatore Fisico Squadre Nazionali.

PROVIDER ECM: SPES S.c.p.A. (provider n° 86)

DURATA: 8 ORE

CREDITI ECM ASSEGNATI: 12 crediti ECM

COSTI: 219 euro

FABBISOGNI FORMATIVI:

Nel percorso di recupero da un infortunio, che ci sia stato o meno la necessità di un intervento chirurgico, si arriva al punto nel quale si deve lavorare per il recupero della forza.

Conoscere la forza, le sue espressioni, le modalità di allenamento è necessario per poter svolgere un corretto e funzionale percorso di riatletizzazione.

Conoscere gli strumenti con i quali applicare i sovraccarichi e la corretta esecuzione dei movimenti durante gli esercizi è necessario per ottimizzare l'effetto dell'allenamento.

OBIETTIVI FORMATIVI:

Obiettivo ECM:

Percorsi clinico-assistenziali/diagnostici/riabilitativi, profili di assistenza - profili di cura

Acquisizione competenze tecnico-professionali:

Gli strumenti e il loro uso per l'incremento della forza.

Acquisizione competenze di processo

La corretta esecuzione degli esercizi per una appropriato stimolo dell'apparato muscolare

Acquisizione competenze di sistema

Dalle espressioni della forza, alle modalità di allenamento; dalla periodizzazione alla programmazione dell'allenamento.

CONTENUTI:

Parte teorica :

- La classificazione della forza
- Come si realizza un programma di allenamento con i sovraccarichi
- La progressione nell'allenamento della forza

Parte pratica:

- La corretta esecuzione nell'uso dei sovraccarichi: manubri, bilancieri, cavi, attrezzature

E' importante la disponibilità da parte dei partecipanti di provare ad eseguire i movimenti per comprendere quelle che sono le difficoltà che incontra un paziente quando si sottopone ad un allenamento per la riatletizzazione. Verrà inoltre analizzato come l'utilizzo di esercizi adattati da gesti tecnici specifici possa rivelarsi utile alla riatletizzazione.

TIPOLOGIA FORMATIVA: Corso Residenziale

TARGET UTENZA:

Il corso si rivolge ai seguenti professionisti:

- Fisioterapista, Medico-chirurgo

Il corso afferisce alle seguenti discipline:

- Fisioterapia, medicina fisica e riabilitazione; medicina termale; medicina dello sport; ortopedia e traumatologia

METODOLOGIE FORMATIVE:

La didattica si svolgerà attraverso una metodologia interattiva, caratterizzata da:

- attività in cui i partecipanti svolgono un ruolo attivo e il livello di interazione tra loro e con i docenti è ampio;
- lavori di gruppo, esercitazioni, role playing,simulazioni, etc.;
- adattamento dei tempi in funzione delle esigenze di apprendimento;
- un rapporto docente/corsisti di massimo 1/25
- spazio per domande e confronto tra docenti e partecipanti
- monitoraggio del processo e raccolta di feedback in itinere.

Vista l'importante componente pratica del corso, si invitano i partecipanti a dotarsi di un abbigliamento da palestra.

MODALITA' DI VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO:

La valutazione del livello di apprendimento raggiunto dai partecipanti avverrà a conclusione del corso attraverso una prova scritta.

Specifiche modalità di valutazione in itinere saranno attivate dal docente durante il corso per ricalibrare la lezione sulla base dei feedback raccolti dai partecipanti.

AGENDA DELL'EVENTO:

Sabato 20 luglio 2013		
Orario	Lezione	Note
08.40→09.00	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI	
9.00→9.30	Introduzione della giornata di lavoro	Saranno presentati gli obiettivi e gli argomenti del corso
9.30→11.30	TEORIA: la forza - classificazione - metodologie di allenamento - programmazione e periodizzazione	Lezione teorica in cui viene presentata la classificazione della forza nell'attività fisica, le nuove proposte di allenamento e di programmazione.
11.30→13.30	PRATICA: gli esercizi con i sovraccarichi (prima parte)	Uso di macchine, bilancieri e manubri per i vari gruppi muscolari
PAUSA PRANZO		
14.30→16.30	PRATICA: gli esercizi con i sovraccarichi (seconda parte)	Uso di macchine, bilancieri e manubri per i vari gruppi muscolari
16.30→17.30	PRATICA: gli esercizi usando il corpo come sovraccarico	Uso di strumenti per effettuare esercizi sfruttando il peso del corpo come sovraccarico
17.30→18.00	PRATICA: uso di strumenti per l'analisi del lavoro che si sta svolgendo	Uso di strumenti per analizzare l'effetto della metodologia usata per l'incremento della forza
18.00→18.30	PROVA DI VALUTAZIONE FINALE ECM	