

Evento di formazione | Corso teorico-pratico  
**CONDIZIONAMENTO FISICO  
ED ALLENAMENTO DELLA FORZA**

Organizzato da **A.I.FI.** | Sezione territoriale Trentino - Alto Adige  
In collaborazione con **GIS SPORT A.I.FI.**

Con il contributo di **Sinergia&Sviluppo** | Provider ECM nazionale n. 1185

**Data del corso:** 08-09 Ottobre 2022

**Docente del corso:** Lisa Cosi

Dott.ssa in Fisioterapia

Dott.ssa Magistrale Scienze delle Attività Motorie Preventive e Adattate

RISPT Registered International Sports Physical Therapist

Da 10 anni nello sport d'élite di diverse discipline e dal 2018 fisioterapista della nazionale italiana di sci alpinismo (FISI). Lavora come libero professionista a Stenico, TN.

- **L'allenamento è tutto** – *Pietro Trabucchi*

**Introduzione.**

La fisioterapia è movimento. Per questo è importante comprendere e saper applicare i principi di fisiologia del condizionamento della forza calati allo specifico contesto riabilitativo.

Che si tratti di pazienti in fase riabilitativa o nella fase di ri-atletizzazione sportiva, la capacità di programmare e somministrare l'esercizio terapeutico più adeguato permette di accompagnare il paziente attivamente verso i suoi personali obiettivi.

**Obiettivi e contenuti.**

Attraverso questo evento formativo il discente acquisirà conoscenze e competenze in merito al condizionamento della forza da poter applicare nella programmazione di un intervento riabilitativo, dalle prime fasi in acuto fino al ritorno alla partecipazione sportiva. Verranno forniti al discente gli strumenti per analizzare i bisogni del paziente ed adattare sulle esigenze specifiche un piano di esercizi. Il corso svilupperà i concetti di teoria di fisiologia del movimento fino alla loro applicazione pratica, con riferimento a scenari clinici della riabilitazione.

### Perché partecipare?

Il corso prevede di fornire al fisioterapista conoscenze e competenze in merito al condizionamento della forza da poter applicare nella programmazione di un intervento riabilitativo, dalle prime fasi in acuto fino al ritorno alla partecipazione sportiva.

Verranno forniti al discente gli strumenti per analizzare i bisogni del paziente ed adattare sulle esigenze specifiche un piano di esercizi. Il corso svilupperà i concetti di teoria di fisiologia del movimento fino alla loro applicazione pratica, con riferimento a scenari clinici della riabilitazione.

### Programma del corso.

#### GIORNO 1

09:00 - 12:00 Analisi dei bisogni e contestualizzazione dell'allenamento nella pratica riabilitativa, concetti di fisiologia e biomeccanica.

Capacità condizionali e Coordinative

13:00 - 15:30 Allenamento della forza, programmazione e periodizzazione

15:30 - 16:30 Accenni all'allenamento di velocità e agilità

16:30 - 18:00 Valutare e testare i parametri

#### GIORNO 2

9:00 - 10:30 Ragionamento alla base della somministrazione del carico nella riabilitazione, riatlettizzazione e incremento della performance

10:30 - 12:00 Alcuni scenari clinici (esempi di recupero post infortunio, allenamento e dolore)

13:00 - 14:00 Differenze legate a popolazioni speciali

14:00 - 18:00 Esercitazioni di *Strenght&Conditioning* a corpo libero e con sovraccarichi, tecniche di sollevamento olimpico ed esercitazioni con pesi liberi ed altre strumentazioni

E' stata inoltrata al GIS SPORT A.I.FI. la richiesta di **certificazione delle competenze** erogate dal corso utili per il raggiungimento della certificazione *Italian SPT*.

### Sede del corso.

Palestra CrossFit Trento  
F2S Functional Strenght Srls  
Via Fersina 4/1  
38123 – Trento (TN)

### **Come iscriversi.**

1. Compila il format sul sito di A.I.FI., sulla pagina dedicata al GIS SPORT e/o della tua sezione territoriale (es: Trentino Alto Adige).  
**LINK:** <https://forms.gle/QUGEG5QwTRffSHHj6>
2. Carica copia del bonifico di pagamento effettuato e attendi la verifica dei tuoi dati.
3. Riceverai una mail di conferma da parte dell'amministrazione contenente un codice personale.
4. Inserisci il tuo codice personale sulla pagina dedicata al corso realizzata da Sinergia& Sviluppo.  
**LINK:**<https://sinergiaesviluppo.it/prodotto/condizionamento-fisico-ed-allenamento-della-forza/>
5. Procedi con le istruzioni di registrazione per ricevere l'accreditamento ECM al termine del corso.

### **Quote di iscrizione.**

Il corso è in fase di accreditamento ed aperto a fisioterapisti laureati o studenti del 3° anno di Fisioterapia.

**210 €** | Soci A.I.FI. e GIS SPORT  
**250 €** | Soci A.I.FI. ordinari  
**150 €** | Soci A.I.FI. studenti  
**330 €** | Non soci A.I.FI.