



**C O N D I Z I O N A M E N T O
F I S I C O E D
A L L E N A M E N T O
D E L L A F O R Z A**



CrossFit Trento

*Via Fersina, 4/1
38123
Trento (TN)*

**08 ottobre
09 ottobre
2022**

Evento accreditato ECM
Organizzato da **A.I.F.I.** e **GIS SPORT**





L'ALLENAMENTO E' TUTTO

- Pietro Trabucchi -

Tornano i corsi in presenza organizzati da **A.I.FI.**, sezione territoriale del Trentino Alto Adige, in collaborazione con il **GIS SPORT**.

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.

INFO: trentinoaltoadige@aifi.net | **ISCRIZIONI:** www.aifi.net





PERCHE' 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.

Acquisirai conoscenze e competenze
in merito al condizionamento della forza

Saprai applicare e adattare i **principi dello Strength&Conditioning** nel contesto dell'intervento riabilitativo dall'acuto al *Return to Play*

Saprai utilizzare un linguaggio tecnico per facilitare
il confronto con altri professionisti dell'esercizio

INFO: trentinoaltoadige@aifi.net | **ISCRIZIONI:** www.aifi.net





a cura di
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'elite di diverse discipline e dal 2018
fisioterapista della nazionale italiana di sci alpinismo (FISI).
Lavora come libero professionista a Stenico, in provincia di Trento.

COM E I S C R I V E R S I ?

1

Compila il format sul sito di A.I.F.I. e/o della sezione
territoriale Trentino Alto Adige
<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
[https://sinergiaesviluppo.it/prodotto/condizionament
o-fisico-ed-allenamento-della-forza/](https://sinergiaesviluppo.it/prodotto/condizionament-o-fisico-ed-allenamento-della-forza/)

5

Procedi con le istruzioni di registrazione per ricevere
l'**accreditamento ECM** al termine del corso

INFO: trentinoaltoadige@aifi.net | **ISCRIZIONI:** www.aifi.net



PROGRAMMA DEL CORSO

Giorno I

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 II

09:00 - 10:30

Ragionamento alla base della somministrazione del carico nella riabilitazione, riatletizzazione e incremento della performance

10:30 - 12:00

Scenari clinici (esempio recupero post-infortunio, allenamento e dolore)

13:00 - 14:00

Differenze legate a popolazioni speciali

14:00 - 18:00

Esercitazioni di *Strength&Conditioning* (a corpo libero, con sovraccarichi, tecniche di sollevamento olimpico e con pesi liberi o 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.**



Sinergia & Sviluppo

Sinergia & Sviluppo
FORMAZIONE E SERVIZI PER LE PROFESSIONI SANITARIE

Provider ECM n. 1185

INFO: trentinoaltoadige@aifi.net | **ISCRIZIONI:** www.aifi.net





**D O V E E
Q U A N D O ?**



CrossFit
TRENTO

CrossFit Trento

*F2S Functional Strength Srls
Via Fersina, 4/1
38123
Trento (TN)*

**08 ottobre
09 ottobre
2022**

INFO: trentinoalloadige@aifi.net | **ISCRIZIONI:** www.aifi.net

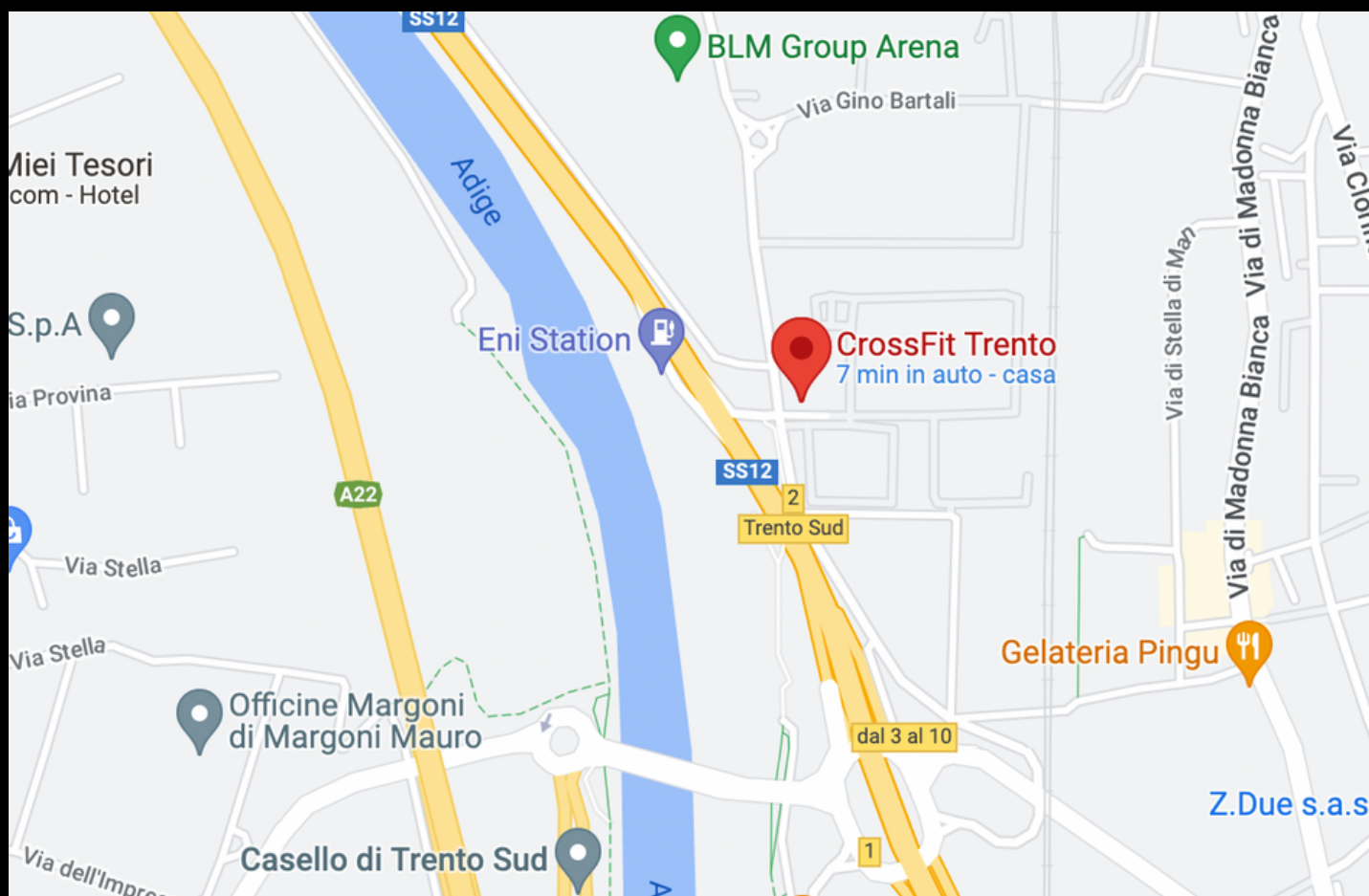


COME RAGGIUNGERCI?

In auto | Uscita 2/Autostrada A22 sud/Trento Sud
zona industriale direzione Palazzetto dello Sport

In autobus | Bus n. A/ con fermata di fronte
alla concessionaria Activa BMW

Parcheggio | Accesso gratuito al parcheggio pubblico
sul lato opposto alla struttura
(di fronte alla concessionaria Activa BMW).



RISPETTA IL PROSSIMO!

Durante il corso per la parte teorica è consigliato l'uso della mascherina.

Info Covid-19 | www.salute.gov.it

INFO: trentinoaltoadige@aifi.net | **ISCRIZIONI:** www.aifi.net

