

Valutazione della performance e pedane di forza



Quando?

Sabato 28/01/2023
ore 14.30-18.30

Dove?

TOP
Str. Pr. Busca, 78
Pavia

Quota d'iscrizione

Iscritti GIS Sport AIFI

€ 30,00+22% Totale €36,60

Soci AIFI non iscritti GIS sport AIFI

€ 60,00+22% Totale €73,20

Non soci AIFI

€ 90,00+22% Totale €109,80

Iscriviti qui



IBAN: IT 61 Q 05696 03213 000005924X87
Intestato: A.I.FI. - Associazione Italiana di Fisioterapia
causale: cognome nome corso pedane GISPT



Valutazione della performance e pedane di forza

Programma

- **Cos'è una pedana di forza 14.30**
- **Countermovement Jump (teoria e pratica) 15.00**
 - Perché questo test
 - Fasi
 - Metriche con pedana di forza
 - Scelta delle metriche (output, driver, strategy)
 - Approccio senza pedana
- **Altezza del salto**
- **Caricamento e posizionamento del centro di massa**
- **Tempo di esecuzione 15.30**
- **GOOD vs BAD Performance**
 - Fase di Unweighting e meccanismo di contract-relax
- **RSI e mRSI**
- **Cue vocali e standardizzazione**
- **CMJ - CMJ Free Arms**
- **Squat Jump (teoria e pratica) 16.00**

Pausa 16-16.30

- **Differenza SJ-CMJ**
 - SSC o efficienza neuromuscolare?
 - Difficoltà esecuzione dello SJ
- **Drop Jump (teoria e pratica)**
 - Esecuzione e fasi
 - Differenza tra drop jump e depth jump
 - RSI e mRSI
 - Protocolli di test
 - Performance e adattamento dell'atleta alle richieste dello sport: atterraggio "stiff" vs compliant
 - "Braking Ability"
- **Multirebound Jump (teoria e pratica)**
- **Monitoring dello stato neuromuscolare attraverso CMJ e Drop Jump 17.00**
- **Drivers**
 - Impulso
 - Corretto sviluppo dell'impulso in ottica sportiva
 - Rate of Force Development (RFD)
 - RFD Live feedback
- **Asimmetrie**
 - Case Study (ritorno alla performance LCA)
 - Case Study (dominanza articolare caviglia vs ginocchio)
 - Case Study (live feedback su isometrie)
- **Isometric Mid Thigh Pull (IMTP) (teoria e pratica) 17.30**
 - Dynamic Strength Index (DSI)



Verranno erogate competenze valedoli per il percorso di certificazione ITA SPT