

# 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**