

La Formazione. Il punto di partenza
per ogni Professionista.

Visita il sito:

doceo-ecm.it



2022



VALUTAZIONE E OTTIMIZZAZIONE DELLA CORSA PER LA PREVENZIONE E LA PERFORMANCE

CODICE EVENTO:	F202207
DATA:	9-10 Aprile 2022
SEDE:	INNER REVOLUTION STUDIO, Viale Sarca 336/F - Milano
DOCENTE:	Dott. Davide Nappo, Fisioterapista
RESPONSABILE SCIENTIFICO:	Dott. Davide Nappo, Fisioterapista
DESTINATARI:	Fisioterapisti e laureati in Scienze Motorie, studenti 3° anno dei rispettivi CdL
CREDITI:	25,6 ECM
COSTO:	380 euro, se prenoti entro il 9 Febbraio 2022 il costo è di 340 euro
POSTI DISPONIBILI:	24
TERMINE ISCRIZIONI:	9 Marzo 2022
MATERIALE DIDATTICO:	Cartellina e materiale di supporto per appunti

Scegli Doceo come garanzia di qualità e serietà. Perché scegliere di seguire il corso con Doceo ECM?

PERCORSO FORMATIVO: Questo corso è incentrato sulla descrizione e applicazione di un modello funzionale della corsa per ottimizzare la performance. Ampio spazio viene dedicato a dimostrazioni pratiche sia dei test valutativi, che della corretta progettazione ed esecuzione degli esercizi specifici, sia infine delle diverse strategie efficaci per il gait retraining. Il modello funzionale proposto è utile ed applicabile sia ad atleti che praticano le specialità veloci, sia a coloro che si dedicano all'endurance.

BREVE PREMESSA:

Negli ultimi anni la ricerca biomeccanica, spinta sia dai produttori di scarpe, ma soprattutto da ingegneri e fisioterapisti, ma anche allenatori ha prodotto moltissimi studi ed enormi quantità di dati, a volte anche in disaccordo tra loro.

Tutti questi risultati, associati al fatto che la pratica sul campo mostra evidenze ulteriormente contrastanti, aumentano ancora di più la confusione su quale sia la corretta tecnica di corsa e sul concetto di efficienza rispetto allo schema spontaneo dei soggetti.

Nella letteratura scientifica l'associazione tra schema di corsa e infortuni trova continuamente riscontro e vi sono numerose opzioni per lavorare sulla prevenzione, correggendo il gesto e i pattern motori.

Allo stesso modo emergono evidenze anche sul fatto che per ottimizzare la performance è fondamentale ragionare in termini di efficienza sia nell'endurance che nella corsa veloce.

Poter valutare e correggere la corsa secondo un approccio funzionale, piuttosto che sulla base dei comuni parametri cinematici (ampiezza, frequenza) costituisce una strategia efficace alla base dell'allenamento e della riabilitazione.

Nel corso viene presentato un modello funzionale della corsa in modo da chiarificare quali siano le determinanti di ogni singola fase della corsa.

Grazie a questo modello sarà possibile formulare una diagnosi funzionale utile a correggere il gesto, prevenire o guidare il recupero post-infortunio, migliorare l'efficienza nelle diverse discipline e i diversi contesti.

OBBIETTIVI:

- Il corso è incentrato sul concetto di efficienza del gesto della corsa. Come strumento valutativo e d'allenamento viene proposto un modello funzionale di corsa composto da

quattro pattern motori: SBILANCIAMENTO OLTRE IL BARICENTRO, AVANZAMENTO DELL'ARTO LIBERO, TRAZIONE, CAPACITA' D'AMMORTIZZAMENTO/ STIFFNESS.

- Verranno spiegati test ed esercitazioni specifiche per la valutazione e la correzione di specifici deficit, siano essi coordinativi, propriocettivi, di endurance o di potenza. All'interno del processo di allenamento viene attribuita grande importanza al controllo motorio, alle corrette sinergie muscolari, ma soprattutto alla qualità delle strategie motorie all'interno del gesto.
- Tutti questi concetti verranno spiegati in modo semplice e applicabile sul campo in modo da poter essere integrati nel programma di training degli atleti in modo che fisioterapisti e allenatori possano finalmente avere un dialogo proficuo per aiutare e sostenere il processo di crescita e miglioramento dell'atleta.
- Verranno discussi anche temi chiave per l'utilizzo delle andature di corsa e di feedback positivi e negativi per le diverse correzioni necessarie all'ottimizzazione del gesto.
- Particolare attenzione verrà poi data al tema della stabilità vs elasticità (stiffness): cosa allenare per migliorare l'efficienza e soprattutto le necessità specifiche nei vari distretti, per uscire dall'equivoco che l'azione dei piedi sia la parte più importante del sistema motorio durante la corsa.
- Verrà da ultimo dato spazio anche agli adattamenti specifici per le prove veloci e gli sport di squadra, così come a quelli per l'endurance e il trail running.

PROGRAMMA: 16 ORE

Prima giornata

8:30	9:00	Registrazione dei partecipanti
9:00	10:00	Proposta di modello funzionale della corsa. Avanzamento e sfruttamento dell'inerzia: sbilanciamento, oscillazione, trazione – Attenuazione degli impatti e ritorno elastico.
10:00	11:00	Valutazione sistematica del gesto della corsa. Test per valutare specificatamente i diversi pattern motori fondamentali della corsa: movimenti funzionali, andature di corsa.
11:00	11:15	Pausa
11:15	13:00	Valutazione della corsa su treadmill di alcuni partecipanti e relativa discussione, feedback e correzioni possibili.
13:00	14:00	Pausa pranzo

- 14:00 16:15 Principi di base per la costruzione di un esercizio – forza, coordinazione, stabilità ed elasticità, feedback adeguati alla correzione del gesto, enfasi specifiche per l'endurance o la velocità.
- 16:15 18:00 Proposta di progressioni di esercizi e andature di corsa per la coordinazione, la forza, la potenza. Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche.

Seconda giornata

- 9:00 11:00 Parametri funzionali per la scelta delle calzature. Progressione e discussione di specifiche progressioni per migliorare i pattern di movimento nelle differenti discipline: endurance, velocità, trail, salita e discesa. Lezione magistrale e lavoro a piccoli gruppi.
- 11:00 11:15 Pausa
- 11:15 13:00 I vari tipi di appoggio in relazione ai pattern di movimento: revisione della letteratura, discussione e proposte di lavoro funzionali al miglioramento di propriocezione e stabilità del piede/caviglia. Lezione magistrale e lavoro a piccoli gruppi su problemi e casi clinici.
- 13:00 14:00 Pausa pranzo
- 14:00 16:00 Revisione di strategie avanzate per il gait retraining. Stabilità e stiffness: sinergie e proposte di lavoro.
- 16:00 17:30 Revisione dei concetti e ipotesi di trattamento. Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche.
- 17:30 18:00 Chiusura lavori e compilazione questionario ECM.

MODALITA' DI ISCRIZIONE: Compila sul sito l'apposito modulo d'iscrizione che trovi nella pagina dell'evento e carica la ricevuta di pagamento tramite link o inviando una mail a iscrizioni@doceo-ecm.it. Per gli eventi che presentano un numero limitato di posti farà fede la data di arrivo della domanda, accompagnata dalla certificazione del versamento.

Bonifico bancario intestato a:

DOCEO S.R.L. – Via Liutprando 3/F – Pavia 27100

IBAN IT50E 08386 17987 00000 0401212

CAUSALE: cognome e nome, quota iscrizione codice evento

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:

DOCEO S.R.L.

Via Liutprando 3\F – Pavia 27100

P.IVA E C.F. 02612840187 REA PV-287787

E-mail: info@doceo-ecm.it - Pec: doceosrl@pec.it

Sito web: www.doceo-ecm.it

Tel. 377 30 73 809