



Sinergia & Sviluppo srl

Formazione e Servizi  
per le Professioni Sanitarie

Provider ECM nazionale n.1185

---

In collaborazione con



**A.I.F.I. – Associazione Italiana Di Fisioterapia**  
**GISPT - Gruppo di Interesse Specialistico in Fisioterapia Sportiva**

## Condizionamento fisico ed allenamento della forza

**Data:** 8-9 ottobre 2022

**Luogo e sede:** Trento, Palestra CrossFit Via Fersina 4/1.

**Docente:** Lisa Cosi

### 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.

In particolare, il discente:

- acquisirà conoscenze e competenze in merito al condizionamento della forza
- saprà applicare e adattare i principi dello S&C nel contesto dell'intervento riabilitativo dall'acuto al RTP
- saprà utilizzare un linguaggio tecnico per facilitare il confronto con altri professionisti dell'esercizio

### 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.

**Accreditato per:** Fisioterapista



---

## PROGRAMMA

### GIORNO 1

**8.30 – 9.00** *Registrazione partecipanti*

**9:00 - 12:00** Analisi dei bisogni e contestualizzazione dell'allenamento nella pratica riabilitativa, concetti di fisiologia e biomeccanica; Capacità condizionali e Coordinative

**12.00 – 13.00** *Pausa*

**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, riatletizzazione e incremento della performance (teoria e pratica)

**10:30 - 12:00** Esempi di scenari clinici (esempio recupero post infortunio, allenamento e dolore)

**12.00 – 13.00** *Pausa*

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

**14:00 - 18:00** Esercitazioni S&C a corpo libero e con sovraccarichi, tecniche di sollevamento olimpico ed esercitazioni con pesi liberi e altre strumentazioni (pratica).

**18.00** *Documentazione ECM*

## CURRICULUM BREVE DOCENTE

**Lisa Cosi.** Dottoressa 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, TN.