



Stage Professional Tecnics

LA VALUTAZIONE FUNZIONALE NELLO SPORT COME STRUMENTO DI LAVORO PER I PROFESSIONISTI DEL SETTORE:

PROGRAMMAZIONE DELL' ALLENAMENTO, PREVENZIONE INFORTUNI, VALUTAZIONE DEL RECUPERO FUNZIONALE E INTERPRETAZIONE DEI DATI.

Target: Medici, fisioterapisti, preparatori atletici ed allenatori di tutti gli sport.

L' osservazione oggettiva degli atleti dovrebbe sempre integrare quella soggettiva che, seppur importante, non sempre riesce a dare un quadro esaustivo dei soggetti con i quali ci troviamo a lavorare.

Misurare dei parametri non significa sminuire l' opera di chi lavora a contatto con gli atleti, ma ha lo scopo di fornirgli più informazioni per potere svolgere meglio il suo lavoro. Stimare la forza o l' equilibrio in un atleta sottoposto a ricostruzione di LCA integra efficacemente la valutazione clinica fatta dall' ortopedico o dal fisiatra. I dati ottenuti, condivisi con fisioterapisti e preparatori atletici, permetteranno a tutti di attuare le strategie adeguate ad accompagnarlo ad un pieno e sicuro ritorno alle competizioni.

Un supporto a 360° dell' atleta, con uno screening valutativo completo, permette di supportarlo al meglio e dovrebbe giocare un ruolo importante in tutte le fasi che lo interessano; se ne gioverebbe, non solo la fase legata ad un periodo post infortunio, ma anche quella riguardante la prevenzione infortuni e la programmazione degli allenamenti.

AREE DI INTERESSE

NEUROMUSCOLARE

FISIOLOGICA

PSICOLOGICA

DIETOLOGICA

TEST DA CAMPO

Dott. Stradijot Fulvio e Prof. Ugo Della Croce

Dott. Marcello Caria

Dott. Silvano Monti

Dott. Tangianu Flavio

Dott. Simone Ripamonti e Dott. Marco Pinna

SABATO 22 MAGGIO 2010

14-16

INTRODUZIONE "TOP TRAINING ALGHERO":

L' IMPORTANZA DI UNA VALUTAZIONE OGGETTIVA DEGLI ATLETI

Dott. Fulvio Stradijot

AREA NEUROMUSCOLARE (Sessione 1) Dott. Fulvio Stradijot

ISOCINETICA. L' apparecchiatura isocinetica fornisce differenti parametri di potenza, forza e lavoro muscolare, permettendo valutazioni comparate tra due articolazioni controlaterali (ginocchio, spalla, caviglia, polso ecc.)

TEST DI EQUILIBRIO. Il test di equilibrio permette di ottenere una misura tendenziale dell' equilibrio. E' molto utile nella prevenzione degli infortuni e come strumento di recupero funzionale nell' ambito di processi riabilitativi conservativi e post-chirurgici.

JUMP TEST. I jump test stimano altezza e altri parametri circa i salti effettuati mono e bipodalicamente.

16-16.30

Coffee break

16.30-18.30

AREA NEUROMUSCOLARE (Sessione 2) Prof. Ugo Della Croce

ANALISI CINEMATICA. L' analisi del movimento delle varie articolazioni corporee consente di quantificare esattamente non solo il range del movimento eseguito ma anche la tempistica con il quale esso viene effettuato. Cio' e' particolarmente utile per il miglioramento di gesti sportivi che richiedono un raffinato controllo del movimento.

ANALISI DINAMICA. Permette di stimare in modo assolutamente non invasivo quali sono le cause del movimento, cioe' i muscoli di quali articolazioni generano la forza necessaria a compiere un gesto, quali articolazioni assorbono il carico di un gesto e consente quindi di elaborare strategie per una migliore programmazione del gesto.

18.30-19

Visita alle strutture AREA 3 e AIMA in Porto Conte Ricerche

web: www.algherotoptraining.it

mail: info@algherotoptraining.it

Phone / fax : +39 079 998410 - Skype: fulvio_stradijot



DOMENICA 23 MAGGIO 2010

8.30-10.30 AREA FISIOLÓGICA Dott. Marcello Caria
VALUTAZIONE ERGOSPIROMETRICA IN CORSO DI TEST DA SFORZO MASSIMALE. Questo tipo di test permette di ottenere informazioni circa alcune tra le principali qualità organico funzionali dell'atleta, ovvero l'efficienza delle funzioni cardiaca, respiratoria e del metabolismo muscolare attraverso la determinazione, in corso di test da sforzo del massimo consumo d'ossigeno (VO_2 max), o potenza aerobica, della soglia anaerobica e dei parametri correlati.

10.30-11 Coffee break
11-13 TEST DA CAMPO Dott. Marco Pinna e Dott. Simone Ripamonti

-DALLA VALUTAZIONE FUNZIONALE ALLA DETERMINAZIONE DI CORRETTI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATI E MONITORAGGIO DELLA PERFORMANCE DURANTE LA STAGIONE. Le metodiche utilizzate, permettono di ricavare differenti parametri inerenti le qualità fisiche degli atleti: resistenza, potenza (intesa come rapporto tra forza espressa e tempo di esecuzione in un gesto sport-specifico), velocità e agilità tecnico-specifica in campo.

13-14 Light lunch
14-16 AREA DIETOLOGICA Dott. Flavio Tangianu
ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA.
Consente, con buona approssimazione, una stima delle diverse componenti che costituiscono l'organismo: acqua corporea totale e segmentale, massa muscolare, massa grassa, massa ossea più diversi parametri antropometrici e metabolici dell'atleta in esame. Costituisce quindi una valutazione fondamentale ai fini delle caratteristiche corporee ed alla loro ottimizzazione in funzione della tipologia di prestazione.
FORMULAZIONE DI DIETE E PROTOCOLLI DI ALIMENTAZIONE PREGARA E D'INTEGRAZIONE ALIMENTARE. Razionalizzazione dell'apporto calorico e della qualità dei nutrienti introdotti con la dieta con il fine di ottimizzare le caratteristiche compositive e prestativa dell'atleta in relazione ai cicli di allenamento e delle gare.

16-16.30 Coffee break

16.30.18.30 AREA PSICOLOGICA Dott. Silvano Monti

SCALA DI VALUTAZIONE DELLE MOTIVAZIONI SPORTIVE.

La somministrazione di un questionario di auto valutazione permette di ottenere dieci dimensioni psicologiche sport attitudinali offrendo due chiavi di lettura. Una prima sulle abilità mentali dell'atleta ed una seconda su quanto è condizionabile dall'ambiente.