

## BETTER THAN BEFORE. Lo Sviluppo della Forza, della Corsa e delle altre Componenti Sport-Specifiche nel Recupero Infortuni.

### **Better Than Before: lo sviluppo della forza, della corsa e delle altre componenti sport-specifiche nel recupero infortuni**

#### **Sabato**

- **09:00-10:00**  
Forza: fattori determinanti ed espressione nelle varie tipologie di contrazione.
- **10:00-11:20**  
L'allenamento della forza: cosa avviene quando ci alleniamo, fisiologia dell'aumento del tessuto muscolare, effetto della variazione dei parametri dell'allenamento.
- **11:20-11:40**  
Coffee break.
- **11:40-13:00**  
Forza massima: modalità di misurazione-valutazione, metodi di allenamento.
- **13:00-14:00**  
Pranzo.
- **14:00-15:00**  
Forza resistente - capacity: modalità di misurazione-valutazione, metodi di allenamento.
- **15:00-16:20**  
Forza esplosiva: modalità di misurazione-valutazione, metodi di allenamento.
- **16:20-16:40**  
Coffee break.
- **16:40-18:00**  
Forza reattiva - elastica: modalità di misurazione-valutazione, metodi di allenamento.

#### **Domenica**

- **09:00-10:00**  
Forza e infortunio: strategie di gestione del rischio infortuni e principi di programmazione RTP.
- **10:00-10:45**  
Workshop - lavoro a gruppi: costruzione di un programma RTP sulla componente forza.
- **10:45-11:00**  
Coffee break.
- **11:00-11:45**  
Workshop - lavoro a gruppi: presentazione del lavoro svolto e discussione.
- **12:00-13:00**  
Non solo forza: altri elementi del percorso RTP. Corsa (velocità multidirezionale) e componenti sport-specifiche.
- **13:00-14:00**  
Pranzo.
- **14:00-15:10**  
Sviluppo della corsa nel percorso RTP: aspetti qualitativi e quantitativi.
- **15:10-16:30**  
Esempi pratici di allenamento delle componenti di corsa.
- **16:30-16:45**  
Coffee break.

- **16:50-17:45**  
Sviluppo delle componenti sport-specifiche nel return to performance: esempi pratici.
- **17:45-18:00**  
Conclusione.

#### SABATO

<b>09:00-10:00</b>	FORZA. FATTORI DETERMINANTI ED ESPRESSIONE NELLE VARIE TIPOLOGIE DI CONTRAZIONE
<b>10:00-11:20</b>	L'ALLENAMENTO DELLA FORZA. COSA AVVIENE QUANDO CI ALLENIAMO, FISIOLOGIA DELL'AUMENTO DEL TESSUTO MUSCOLARE, EFFETTO DELLA VARIAZIONE DEI PARAMETRI DELL'ALLENAMENTO.
<b>11:20-11:40</b>	COFFEE BREAK
<b>11:40-13:00</b>	FORZA MASSIMA. MODALITÀ DI MISURAZIONE-VALUTAZIONE. METODI DI ALLENAMENTO
<b>13:00-14:00</b>	PRANZO
<b>14:00-15:00</b>	FORZA RESISTENTE - CAPACITY MODALITÀ DI MISURAZIONE-VALUTAZIONE. METODI DI ALLENAMENTO
<b>15:00-16:20</b>	FORZA ESPLOSIVA MODALITÀ DI MISURAZIONE-VALUTAZIONE. METODI DI ALLENAMENTO
<b>16:20-16:40</b>	COFFEE BREAK
<b>16:40-18:00</b>	FORZA REATTIVA - ELASTICA MODALITÀ DI MISURAZIONE-VALUTAZIONE. METODI DI ALLENAMENTO

#### DOMENICA

<b>09:00-10:00</b>	FORZA E INFORTUNIO. STRATEGIE DI GESTIONE DEL RISCHIO INFORTUNI INFORTUNI E PRINCIPI DI PROGRAMMAZIONE RTP
<b>10:00-10:45</b>	WORKSHOP - LAVORO A GRUPPI. COSTRUZIONE DI UN PROGRAMMA RTP SULLA COMPONENTE FORZA
<b>10:45-11:00</b>	COFFEE BREAK
<b>11:00-11:45</b>	WORKSHOP - LAVORO A GRUPPI. PRESENTAZIONE DEL LAVORO SVOLTO E DISCUSSIONE
<b>12:00-13:00</b>	NON SOLO FORZA. ALTRI ELEMENTI DEL PERCORSO RTP. CORSA (VELOCITÀ MULTIDIREZIONALE) COMPONENTI COMPONENTI SPORT-SPECIFICHE
<b>13:00-14:00</b>	PRANZO
<b>14:00-15:10</b>	SVILUPPO DELLA CORSA NEL PERCORSO RTP ASPETTI QUALITATIVI E QUANTITATIVI
<b>15:10-16:30</b>	ESEMPI PRATICI DI ALLENAMENTO DELLE COMPONENTI DI CORSA
<b>16:30-16:45</b>	COFFEE BREAK
<b>16:50-17:45</b>	SVILUPPO DELLE COMPONENTI SPORTS SPECIFICHE NEL RETURN TO PERFORMANCE. ESEMPI PRATICI
<b>17:45-18:00</b>	CONCLUSIONE