

FISIO DANCE

Livello 3 *Class*

**FLESSIBILITÀ E PERFORMANCE
NELL'ATLETA E NEL PAZIENTE:
STRATEGIE AVANZATE DI
TRATTAMENTO CON IL
METODOINSIGHT**

*"Spingere nella direzione
che vuoi raggiungere
è il più delle volte il modo più lento
e pericoloso per arrivarci."*

PROGRAMMA

- Sviluppo del paradigma "Mobilizza, Isola, Integra, Funzione, Carico" nell'approccio alla flessibilità
- Identificare aree di restrizione e instabilità
- La flessibilità del sistema articolare
- La flessibilità del sistema nervoso
- La flessibilità del sistema fasciale
- La flessibilità del sistema muscolare
- Il ruolo della respirazione
- La gestione dell'iper mobilità
- La gestione degli sbalzi di crescita
- Mantenere la flessibilità a lungo termine

MODALITA' DI SVOLGIMENTO

1 modulo teorico suddiviso in due appuntamenti online (2+2 ore)

1 modulo pratico in presenza accreditato ECM (8 ore, 1 giornata)

PERCHE' QUESTO CORSO?

Negli ultimi 10 anni, il numero di **infortuni nello sport è aumentato del 400%**: un dato allarmante che riflette la crescente richiesta di perfezione fisica e di performance di alto livello. In questo contesto, **flessibilità, tecnica e controllo** emergono come elementi fondamentali per ottenere prestazioni ottimali in qualsiasi disciplina.

Tuttavia, la visione distorta del corpo e della performance promossa sui social media può influenzare negativamente la percezione dei giovani atleti. Come professionisti, è nostro compito **educare e guidare i nostri allievi** verso un approccio consapevole e sicuro al movimento.

Questo corso è progettato per rivoluzionare il modo in cui affrontiamo l'allenamento della flessibilità. Attraverso un approccio personalizzato e mirato, **imparerai a valutare le restrizioni di mobilità e a creare programmi di flessibilità efficaci e sicuri.**

Padroneggiare queste tecniche ti permetterà di migliorare rapidamente la mobilità dei tuoi allievi o pazienti, sia nello studio che in ambito clinico.

OBIETTIVI

- Aumentare la **consapevolezza** della natura multifattoriale dell'allenamento della flessibilità.
- Adottare un **approccio personalizzato** nell'allenamento, considerando le diverse esigenze di ogni individuo.
- Abbandonare i metodi tradizionali per adottare **approcci più efficaci e sicuri.**
- Sviluppare **competenze avanzate** nella creazione di programmi di flessibilità personalizzati.
- **Collaborare** con altre figure professionali **per garantire la sicurezza** degli adolescenti durante la crescita.

COSA OTTERRAI

- **Approfondite competenze** sull'allenamento della **flessibilità**, esplorando la sua natura multifattoriale.
- **Test di valutazione** specifici per individuare restrizioni di mobilità non sempre evidenti.
- **Tecniche sicure ed efficaci** per creare mobilità in ogni tipo di restrizione.
- **Strumenti avanzati** per comprendere e gestire le cause alla base delle aree di tensione.
- **Programmi di allenamento** personalizzati per atleti in diverse fasi di preparazione.
- Competenze nella gestione in sicurezza della flessibilità durante gli **sbalzi di crescita.**
- Priorità nel **trattamento** delle restrizioni alla mobilità.

ACCREDITAMENTO ECM

Per avere diritto ad accedere alla prova pratica per l'acquisizione dei crediti formativi ECM è obbligatorio frequentare il 90% delle ore di formazione.

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dott.ssa Chiara Sicuri

DATA 10 novembre 2024

SEDE Scuola di danza "Compagnia Era Acquario", Parma

CREDITI ECM 12

COSTO ISCRIZIONE

497 euro iva inclusa

COME ISCRIVERSI

Inviare i propri dati a chiara.sicuri@gmail.com

PROVIDER NAZIONALE ECM

Segreteria organizzativa e Provider ECM



AVeventieformazione

Via Vitaliano Brancati 16, 95128 Catania
Tel: 095 7280511 - Cell: 338 3941650
info@av-eventieformazione.it
www.av-eventieformazione.it

LA QUOTA DI ISCRIZIONE COMPRENDE

Partecipazione alle sessioni didattiche

Coffee break

Materiale didattico

Attestato di partecipazione

L'accesso alla prova pratica ECM se avrai frequentato almeno il 90% delle ore di formazione.

DESTINATARI

Massofisioterapista iscritto all'elenco speciale di cui all'art. 5 del D.M. 9 agosto 2019 Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento ex art 5 D.M. 09.08.2019; Medico chirurgo Medicina Fisica e Riabilitazione; Medicina dello Sport; Ortopedia e Traumatologia; Pediatria; Pediatria (pediatri di libera scelta); Fisioterapista; Fisioterapista iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento; Terapista della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva; Terapista della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento; Osteopata, professionisti del mondo dello sport, del fitness e del wellness

che hanno frequentato i Livelli 1 e 2.

@chiarasicuri
www.chiarasicuri.it



**FISIO
DANCE**
Livello 3 *Class*