

Corso di Specializzazione in Riatletizzazione sportiva e return to sport

2° Edizione

10 DOCENTI / MODALITÀ IBRIDA



Corso di Specializzazione

Il corso di specializzazione in **"Riatletizzazione sportiva e return to play"** rappresenta un'opportunità avanzata per i professionisti del settore di approfondire e perfezionare le proprie competenze nell'ambito delle metodologie e delle strategie per un ritorno in campo efficace dell'atleta.

Questo corso è progettato per offrire un percorso approfondito sulla riatletizzazione sportiva.

Attraverso un approccio metodologico e basato sulle più recenti evidenze scientifiche, il programma mira a creare un ponte tra fisioterapia e scienze motorie, delineando con chiarezza i ruoli e promuovendo una collaborazione tra le diverse figure coinvolte.

Caratteristiche del corso

Il percorso formativo si articola in più moduli, durante i quali si alterneranno docenti esperti, tra fisioterapisti e preparatori atletici, per garantire una visione completa e integrata del processo riabilitativo.

Le lezioni combineranno teoria, analisi di casi studio reali e sessioni pratiche, offrendo strumenti concreti per la gestione della riatletizzazione sportiva.

Il corso si concluderà con un esame finale che valuterà sia le conoscenze teoriche acquisite sia le competenze pratiche nella pianificazione e nell'implementazione di un programma di return to play personalizzato.



Informazioni didattiche

. Il corso è rivolto a:

- _ Preparatori atletici, Fisioterapisti
- _ Per partecipare è obbligatorio essere laureandi o laureati in scienze motorie e/o fisioterapia o esser diplomati ISEF.

. Numero di partecipanti

Il numero massimo di partecipanti al corso di specializzazione in return to sport è di **55 iscritti**.

. Modalità di erogazione

Il corso sarà ibrido. Prevederà lezioni svolte online e lezioni frontali/live pratiche.

. Location per i moduli live

Upgrade Training Center - Vimercate (MB)

. Esame

Il corso terminerà con il superamento dell'esame finale che sarà composto da 45 domande teoriche ed un caso studio da presentare al docente di riferimento.

Il corso è accreditato per 50 ECM



IEPA
Istituto di Eccellenza
Preparazione Atletica

Modulo 1: Introduzione alla Forza nel RTP

- Definizione di forza e il suo ruolo nel percorso di ritorno allo sport
- Fasi del RTP e integrazione della forza nei vari stadi
- Differenze tra riabilitazione e riatletizzazione
- Approcci evidence-based alla forza in RTP

Modulo 2: Strength & Conditioning nel RTP

- Principi fondamentali del Strength & Conditioning per atleti in RTP
- Tipologie di forza e loro applicazioni
- Metodi di allenamento della forza nel RTP: isometria, eccentrico, concentrico
- Strumenti e tecnologie per il monitoraggio della forza

Modulo 3: Valutazione della Forza nel RTP

- Test di forza e asimmetria muscolare
- Analisi biomeccanica e funzionale nel RTP
- KPI (Key Performance Indicators) per il monitoraggio della progressione

Modulo 4: Pianificazione dell'Allenamento della Forza

- Principi di programmazione per il recupero della forza
- Strategie di progressione e regressione degli esercizi
- Prevenzione delle recidive attraverso l'allenamento della forza
- Integrazione della forza con altre qualità fisiche (mobilità, stabilità, coordinazione)

Condizionamento nel rehab

- Analisi fisiologica del tessuto infortunato
- Principi del ricondizionamento in campo e palestra dell'atleta infortunato
- Testing & monitoring
- Allenamento delle componenti aerobiche & anaerobiche
- Progressione e monitoraggio del carico
- Integrazione con aspetti tecnico/tattici
- Esempi pratici in base al tipo di infortunio

Interpretazione della letteratura scientifica nel rehab

- Elementi chiave degli studi scientifici
- Caratteristiche della ricerca scientifica
- Il ruolo della ricerca nel rehab
- Analisi critica di articoli chiave e possibili Interpretazioni

Modulo Online – Fondamenti di Anatomia, Biomeccanica e Dolore

- Anatomia e biomeccanica dell'arto superiore nell'atleta overhead
- Analisi del movimento sportivo e infortuni alla spalla
- Gestione del dolore nell'atleta: dalla teoria alla pratica
- Biomeccanica e valutazione del cingolo scapolare. Discinesia scapolare e rigidità posteriore di spalla

Giorno 1 - Live – Infortuni, Valutazione e Prevenzione

- Revisione del concetto di impingement subacromiale
- Instabilità di spalla: stato dell'arte e gestione terapeutica
- SLAP lesion: implicazioni per il trattamento
- Modelli di valutazione e trattamento della spalla dolorosa
- Strategie di prevenzione degli infortuni nella spalla overhead
- Può la biomeccanica prevedere gli infortuni?
- Valutazione clinica oggettiva e soggettiva della spalla

Giorno 2 - Live – Gestione del Carico e Ritorno allo Sport

- Relazione tra carichi di lavoro e rischio infortunio
- Tecniche di valutazione e trattamento per ridurre il rischio
- Gestione del dolore relativo alla cuffia dei rotatori
- Terapia manuale e progressione del carico nella spalla dolorosa
- Riabilitazione e gestione del carico nell'instabilità di spalla
- Introduzione della pliometria nella riabilitazione

Modulo Online – Fattori di Rischio, Biomeccanica e Classificazione

- Ragionamento clinico e fattori di rischio: Rapporti causali, prevenzione e reverse engineering
- Architettura muscolare e biomeccanica: Struttura, funzione e impatto del carico nella gestione delle lesioni muscolari
- Epidemiologia delle lesioni muscolari
- Patomeccanica delle lesioni: Videoanalisi degli infortuni e identificazione dei trigger
- Classificazioni e caratteristiche delle lesioni: Miofasciali, giunzione muscolo-tendinea e intra-tendinee

Giorno 1 - Live – Assessment e Riabilitazione nella Fase Iniziale e Intermedia

- Advanced assessment delle lesioni muscolari
- Gestione della fase acuta: Strategie di carico, mantenimento della fitness generale e costruzione del framework riabilitativo
- Riabilitazione nella fase intermedia: Principi di strength & conditioning, robustezza muscolare e monitoraggio del percorso riabilitativo

Giorno 2 - Live – Fase Finale della Riabilitazione e Ritorno allo Sport

- Attività running e sprint-related: Approccio Fast>Fit per il recupero della velocità e delle capacità atletiche
- Monitoraggio del training load: Strategie per una gestione ottimale del carico e framework per il RTP
- Esercitazioni sport-specifiche: Modello chaos-control e riabilitazione gesto-specifica
- Casi clinici e applicazione pratica: Analisi e discussione interattiva.

Modulo 1 – Prevenzione psicologica dell'infortunio

Gli infortuni nello sport coinvolgono anche aspetti psicologici e sociali.

Fattori come tratti di personalità, esperienze stressanti e strategie di coping inefficaci aumentano il rischio di infortunio.

Monitorare questi aspetti attraverso l'anamnesi psico-sociale e supportare lo sviluppo di strategie di coping può prevenire gli infortuni

Modulo 2 - Reazione psicologica all'infortunio

L'infortunio genera reazioni psicologiche che influenzano il processo di riabilitazione.

Conoscere i modelli psicologici permette ai professionisti di anticipare e supportare l'aderenza al protocollo riabilitativo, migliorando i risultati del trattamento

Modulo 3: Il ritorno allo sport e la paura del re-infortunio

Il ritorno allo sport dipende non solo dalla guarigione fisica, ma anche dalla preparazione psicologica.

La paura del re-infortunio può ostacolare il ritorno, aumentando il rischio di nuovi infortuni. Supportare gli atleti psicologicamente è essenziale per un ritorno sicuro e senza ricadute

Modulo Online – Introduzione e Anatomia

- Percorso RTP: Definizione dei criteri per il ritorno in campo e il concetto di reverse engineering
- Anatomia piede-caviglia: Studio anatomico per comprendere le dinamiche del distretto
- Gestione sovraccarico: Trattamento delle problematiche da sovraccarico e criteri per il RTP

Giorno 1 - Live - Valutazione e Trattamento delle Lesioni

- Valutazione ROM e forza: Tecniche per il recupero del range di movimento e della forza nei distretti piede e caviglia
- Test per RTP post-distorsione: Uso di test come Ankle-go per il ritorno in campo
- Esercizi di equilibrio e forza: Sessioni pratiche per migliorare l'equilibrio statico/dinamico e il rinforzo muscolare
- Lesione del tendine d'Achille: Gestione e criteri per il RTP dopo una lesione del tendine.

Giorno 2 - Live - Velocità, Capacità Neuromuscolari e Monitoraggio

- Valutazione equilibrio e neurocognitivo: Test per migliorare l'equilibrio e la coordinazione
- Velocità multidirezionale: Valutazione e allenamento di capacità come accelerazione, decelerazione e cambi di direzione
- Monitoraggio del carico: Uso di dispositivi GPS e test per monitorare lo sviluppo delle componenti meccaniche e condizionali della corsa nel percorso di recupero

Modulo 1

- Biomeccanica, patomeccanica e fattori di rischio delle tendinopatie dell'arto inferiore (teoria)
- Assesment clinico delle tendinopatie dell'arto inferiore (teoria)
- Assesment clinico delle tendinopatie dell'arto inferiore (pratica)
- Assesment funzionale delle tendinopatie dell'arto inferiore (teoria)
- Sessione di domande e confronto

Modulo 2

- Assesment funzionale delle tendinopatie dell'arto inferiore (pratica)
- Gestione del carico e progressioni riabilitative (teoria)
- Gestione del carico e progressioni riabilitative (pratica)
- Management in-season della tendinopatia e return to play decision making (teoria)
- Discussione di casi clinici

Modulo 1

- Biomeccanica, patomeccanica e fattori di rischio delle tendinopatie dell'arto inferiore
- Assessment clinico delle tendinopatie dell'arto inferiore (teoria)
- Assessment clinico delle tendinopatie dell'arto inferiore (pratica)
- Assessment funzionale delle tendinopatie dell'arto inferiore (teoria)
- Discussione e domande

Modulo 2

- Assessment funzionale delle tendinopatie dell'arto inferiore (pratica)
- Gestione del carico e progressioni riabilitative (teoria)
- Gestione del carico e progressioni riabilitative (pratica)
- Management in-season della tendinopatia e return to play decision making (teoria)
- Discussione di casi clinici

Modulo Online - Biomeccanica, Patomeccanica e Diagnosi del Groin Pain

- Anatomia e biomeccanica della groin area
- Groin pain: classificazione, epidemiologia e sviluppo
- Fattori di rischio: Esistono predittori del groin pain?
- Meccanismi di dolore: Nocicezione e imaging nella valutazione clinica
- Lesioni muscolari e diagnosi differenziale:
Inquadramento delle principali lesioni e strategie di rule-out

Modulo 1 - Live - Assessment e Progressione del Carico nel Groin Pain

- Valutazione funzionale della groin area: Test clinici e diagnosi differenziale
- Esercizi distretto-specifici: Progressione del carico e monitoraggio
- Lower limb assessment e KPI: Test di performance per il recupero
- Lower limb conditioning: Scelta degli esercizi, parametri e ruolo della pliometria

Modulo 2 - Live - Assessment e Progressione del Carico nel Groin Pain

- Criteri clinico-funzionali per il rientro in campo
- Change of direction framework: Accelerazione, decelerazione, turning
- Monitoraggio del carico e sintomatologia
- On-field rehab: Assessment della corsa, COD e scenari sport-specifici
- Casi clinici e framework interattivo

Modulo 1

- Meccanismi traumatici, patomeccanica e fattori di rischio
- Roadmap nella riabilitazione del ginocchio
- Reverse engineering approach
- Workshop teorico-pratico – Early Phase (0–6 settimane)
- Workshop teorico-pratico – Mid Phase (6–12 settimane)
- Workshop teorico-pratico – Late Phase (12–18 settimane)
- Sessione di domande e confronto

Modulo 2

- Pianificazione e programmazione della Mid Phase (pratica)
- Pianificazione e programmazione della Late Phase (pratica)
- Monitoraggio dei carichi per il rientro all'attività
- Programmazione di una roadmap su un caso clinico
- Sessione di domande e confronto

Modulo Online – Test di valutazione funzionale, Forza, Potenza e Asimmetrie muscolari

Giornata dedicata alla valutazione funzionale per monitorare la condizione fisica dell'atleta e ottimizzare il percorso di allenamento e recupero.

- Test funzionali
- Forza e potenza: Differenze tra forza massima, esplosiva e potenza, con test specifici.
- Asimmetrie muscolari: Identificazione degli squilibri tra lato dominante e non dominante, impatto su prestazione e rischio di infortunio.

Giorno 1 - Live – Principi di programmazione: utilizzo di misurazioni oggettive nel RTP

Approfondimento sull'uso dei dati per strutturare il percorso di ritorno allo sport dopo un infortunio (Return To Play - RTP).

- Dati oggettivi nel recupero.
- Progressione dell'allenamento: Modulazione del carico in base ai parametri rilevati, minimizzando il rischio di recidive.
- Criteri di ritorno in campo: Definizione dei KPI (Key Performance Indicators) per stabilire il momento sicuro per il rientro all'attività agonistica.

Giorno 2 - Live – Modalità di lavoro in sala pesi: allenamento eccentrico, isometrico, BFR

Focus su tre metodologie avanzate per migliorare la performance e supportare la riabilitazione in palestra.

- Allenamento eccentrico.
- Allenamento isometrico: Utilizzo di contrazioni statiche per incrementare la forza in posizioni specifiche.
- BFR (Blood Flow Restriction)

Modalità e prezzi d'iscrizione

Assicurati uno dei 55 posti disponibili per il corso di specializzazione in riatletizzazione sportiva e return to play

. Costo d'iscrizione:

2299€ early bird fino al 30 Aprile

2599€ prezzo completo dal 1° Maggio

. Modalità di pagamento

Acconto da versare al momento dell'iscrizione: **500€**

2° Pagamento di **1799€** o di **2099€** (in base alla data di acquisto) con possibilità di rateizzazione in 2 o 3 tranches.

*I prezzi sono da intendersi iva inclusa

A seguito del pagamento dell'acconto, verrà inviata una mail con relativa conferma.

Successivamente, verranno illustrate tutte le informazioni riguardo al corso.

Si ricorda che il corso è riservato a laureandi o laureati in Scienze Motorie, a diplomati ISEF e a fisioterapisti.

Il corso è accreditato per **50 ECM**.