Provider Nazionale 441

Titolo del corso:	CORSO TENDINOPATIE ARTO INFERIORE e ARTO SUPERIORE E PERFORMANCE SPORTIVA	**Giorni di corso:** **Ore totali di attività didattica:** **Ore totali di formazione interattiva:**	**2** **15** **11**

a) Docente: **LUCA MAESTRONI**

Programma

1° Giorno	Ora	Lezione	Minuti	Argomento
	09.00 – 9.30	T	30	Introduzione
	9.30 – 11.00	T	90	Evidenza sulle Tendinopatie arto Inferiore: cosa sappiamo sinora
	11.00– 11.15			**Pausa caffè**
	11.15 – 12.30	T P	15 60	Diagnosi differenziale
	12.30 - 13.30			**Pausa pranzo**
	13.30– 14.15	T	45	Principi di Strength and Conditioning / Sports Performance 1)Criteri di selezione dell'esercizio 2)Uso della periodizzazione 3)Monitoraggio del carico (uso della RPE) 4)Passaggio da endurance a strength, da strength a power/speed
	14.15 – 14.30	T	15	Esame Soggettivo e Outcome Measures/Questionnaires
	14.30 – 15.30	T P	15 45	Spring Model e Test per valutazione delle Capacita'/Performance (uso del Dinamometro e

				Ripetizioni Massime –RM)
	15.30 – 15.45			**Pausa caffè**
	15.45 – 18.30	P	165	Trattamento Tendinopatie e Management del carico -Mid Portion Achilles Tendinopathy -Insertional Achilles Tendinopathy -Patellar Tendinopathy -Mid Gluteal Tendinopathy -Proximal Hamstring Tendinopathy

2° Giorno	Ora	Lezione	Minuti	Argomento
	09.00 – 11.00	P	120	Tratt. Revisione delle Tendinopatie dell'Arto Inferiore con casi clinici
	11.00 – 11.15			**Pausa caffè**
	11.15– 12.30	P	75	Evidenza sulle tendinopatie dell'arto superiore (Cuffia dei Rotatori e Dolore Laterale di Gomito)
	12.30 – 13.30			**Pausa pranzo**
	13.30 – 14.00	T P	15 15	Esame Soggettivo e Outcome Measures/Questionnaires
	14.00 – 15.00	P	60	Esame Obbiettivo e Test per valutazione delle Capacità/Rapporti di Forza / Performance (uso del Dinamometro e Ripetizioni Massime –RM)
	15.00 – 15.15			**Pausa caffè**
	15.15 – 17.45	P	150	Trattamento Tendinopatie e Management del carico -Cuffia dei Rotatori -Dolore laterale di gomito
	17.45 – 18.30			Esame pratico compilazione schede di valutazione consegna attestati e chiusura dei lavori

Prova Pratica: **I PARTECIPANTI SARANNO VALUTATI SULL'ESECUZIONE DI MANOVRE TECNICHE DI TERAPIA MANUALE.**