

AREA 3 – A HUMAN MOTION LAB

In collaborazione con HOTEL PORTO CONTE

presenta la I “Summer school” teorico – pratica

Porto Conte Ricerche, Alghero



LA VALUTAZIONE FUNZIONALE GLOBALE DELL' ATLETA

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

Target: preparatori fisici, allenatori e laureati in scienze motorie.

Introduzione

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

Dott. Stradijot Fulvio

-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 ($VO_2 \text{ max}$), o potenza aerobica, della soglia anaerobica e dei parametri correlati.

-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 prestative dell'atleta in relazione ai cicli di allenamento e delle gare.

15.30-15.45 Coffee break

15.45-18 ESERCITAZIONI PRATICHE

20 settembre 2012

14-18 TEST DA CAMPO

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.

21 settembre 2012

14-15.30 AREA PSICOLOGICA

Dott. Manolo Cattari

SCALA DI VALUTAZIONE DELLE MOTIVAZIONI SPORTIVE – ALLENAMENTO MENTALE E PRESTAZIONE AGONISTICA

La somministrazione di un questionario di auto valutazione permette di ottenere sette dimensioni psicologiche sport attitudinali su cui riflettere. Elementi di allenamento mentale, basi neuropsicologiche e l'allenamento mentale nelle prestazioni sportive.

15.30-15.45 Coffee break

15.45-18 ESERCITAZIONI PRATICHE

Informazioni e iscrizioni (solo corso):

Area 3

e-mail fulviostradijot@areatre.net

Tel. +39-079-998410 o +39-348-3987272