

APPLIED STRENGTH & CONDITIONING IN REHABILITATION

Lower-limb assessment, programming and clinical decision-making

GIORNO 1

9:00 - 11:00 **Reverse Engineering in Rehabilitation.** Approccio top-down alla riabilitazione: partire dalle richieste dell'obiettivo finale per identificare le capacità fisiche rilevanti, orientare la valutazione e impostare la programmazione.

11:00 - 11:15 Pausa caffè.

11:15 - 12:30 **Qualitative Movement Assessment.** Ruolo dell'osservazione del movimento nel processo decisionale: dall'analisi qualitativa alla selezione delle misure oggettive.

12:30 - 14:00 Pranzo.

14:00 - 15:45 **Lower-Limb Work Capacity Assessment.** Valutazione della work capacity dei principali gruppi muscolari dell'arto inferiore mediante test applicabili nella pratica clinica.

15:45 - 16:00 Pausa caffè.

16:00 - 18:00 **Work Capacity: Practical Assessment and Clinical Decisions.** Sessione pratica dedicata all'esecuzione e all'interpretazione di test di work capacity dell'arto inferiore.

GIORNO 2

9:00 - 10:30 **Isometric Strength Assessment.** Valutazione con dinamometro dei principali gruppi muscolari dell'arto inferiore: come testare in modo affidabile e riproducibile. Creazione di un file Excel per monitorare i risultati dei test.

10:30 - 10:45 Pausa caffè.

10:45 - 12:30 **Dynamic Strength Assessment.** Dalla valutazione alla prescrizione della forza in riabilitazione.

12:30 - 14:00 Pranzo.

14:00 - 15:00 **Strength Training Prescription in Rehabilitation.** Principi fondamentali per prescrivere e dosare l'allenamento della forza nella riabilitazione.

15:00 - 15:15 Pausa caffè.

15:15 - 18:00 **Power and Stretch-Shortening Cycle (SSC).** Fondamenti di power, ballistic training, stretch-shortening cycle (SSC) e progressione degli esercizi pliometrici.

GIORNO 3

9:00 - 11:00 **Programming and Periodization in Rehabilitation.** Principi di programmazione e periodizzazione applicati alla riabilitazione.

11:00 - 11:15 Pausa caffè.

11:15 - 12:30 **Session Design, Monitoring and Autoregulation.** Costruzione della singola seduta e utilizzo del monitoring per adattare il programma alla risposta individuale.

12:30 - 14:00 Pranzo.

14:00 - 15:45 **Case-Based Programming Workshop.** Sviluppo in piccoli gruppi di un programma completo a partire dal caso clinico.

15:45 - 16:00 Pausa caffè

16:00 - 17:30 **Practical Excel Session: Building a Programming Template.** Costruzione guidata di un template Excel per pianificare, registrare e monitorare la programmazione dell'esercizio in riabilitazione.