



ACL Return to Sport: Testing & Training for High Performance

Il Return to Sport dopo una lesione o ricostruzione ACL è una delle sfide più complesse della riabilitazione sportiva. Il recupero della forza muscolare e il completamento del percorso riabilitativo non sono necessariamente sufficienti per garantire il ritorno alla performance.

Deficit di forza, ridotte capacità elastiche e reattive e alterazioni nella biomeccanica dei cambi di direzione possono persistere anche nelle fasi avanzate del recupero.

La vera sfida non è soltanto valutare questi deficit, ma capire come trasformare i risultati dei test in strategie di allenamento efficaci.

PROGRAMMA DEL CORSO

GIORNO 1 dalle 9:00 alle 17:00 – Strength Assessment & Training Integration

La prima giornata sarà dedicata all'analisi delle richieste prestative dello sport e alla valutazione e allo sviluppo delle principali espressioni della forza dopo lesione ACL.

Analisi delle richieste sportive e modelli di performance

- **Analisi delle richieste fisiche e meccaniche delle diverse discipline sportive.**
- **Principi di Dynamic Correspondence.**
- **Costruzione di modelli di performance per orientare valutazione e ricondizionamento.**

Deficit di forza dopo lesione ACL

- **Deficit di forza massimale, esplosiva e reattiva.**
- **Implicazioni per la capacità prestativa e il Return to Sport.**
- **Identificazione delle principali limitazioni neuromuscolari.**

Valutazione pratica della forza

- **Assessment della forza massimale ed esplosiva.**
- **Utilizzo di strumenti di misurazione e interpretazione dei risultati.**
- **Identificazione dei deficit individuali.**

Training e programmazione

- **Strategie pratiche per sviluppare forza massimale ed esplosiva.**
- **Selezione e progressione degli esercizi.**
- **Principi di programmazione dell'allenamento per ottimizzare il ritorno allo sport.**



PROGRAMMA DEL CORSO

GIORNO 2 dalle 9:00 alle 16:00 – Reactive Strength, Change of Direction & Return to Sport

La seconda giornata approfondirà le capacità elastiche e reattive e la biomeccanica dei cambi di direzione, elementi fondamentali per il ritorno agli sport caratterizzati da elevate richieste neuromuscolari.

Valutazione della forza elastica e reattiva

- Identificazione dei deficit dopo lesione ACL.
- Assessment pratico delle capacità elastiche e reattive.
- Interpretazione dei risultati e individuazione delle priorità di allenamento.

Sviluppo delle capacità elastiche e reattive

- Strategie di allenamento mirate.
- Progressione degli esercizi.
- Principi di programmazione per il Return to Sport.

Change of Direction Mechanics

- Analisi della biomeccanica dei cambi di direzione dopo lesione ACL.
- Valutazione pratica della meccanica del movimento.
- Identificazione delle alterazioni e dei deficit prestativi.

Training e Return to Performance

- Strategie per migliorare la meccanica dei cambi di direzione.
- Esercitazioni pratiche di ricondizionamento.
- Costruzione di progressioni di allenamento specifiche.
- Integrazione tra testing, training e richieste prestative dello sport.



Struttura del corso

Il Return to Sport dopo una lesione o ricostruzione ACL è una delle sfide più complesse della riabilitazione sportiva. Il recupero della forza muscolare e il completamento del percorso riabilitativo non sono necessariamente sufficienti per garantire il ritorno alla performance.

Deficit di forza, ridotte capacità elastiche e reattive e alterazioni nella biomeccanica dei cambi di direzione possono persistere anche nelle fasi avanzate del recupero.

La vera sfida non è soltanto valutare questi deficit, ma capire come trasformare i risultati dei test in strategie di allenamento efficaci.

A chi è aperto il corso

La formazione è aperta alle seguenti figure professionali:

- **Fisioterapisti**
- **Laureati in Scienze Motorie**
- **Studenti del 3° Anno del CdL**

Accreditamento ECM

Il partecipante potrà ottenere l'attestato ECM con i relativi crediti formativi solo se avrà frequentato almeno il 90% delle ore di formazione.

Per qualsiasi informazione riguardante i crediti ECM, i partecipanti sono invitati a rivolgersi esclusivamente a New Master.

Costi e Promozioni

Il costo della formazione è pari a 472,00€.

Il partecipante potrà acquistare il corso con una comoda **rateizzazione suddivisa in Acconto + Saldo.**

L' Acconto dovrà essere versato al momento dell'iscrizione, mentre il Saldo dovrà essere saldato entro 7 giorni dalla data di inizio del corso.

Gli studenti ed i neolaureati hanno uno sconto riservato su tutti i corsi presenti nel nostro calendario.

Su questo percorso puoi trovare anche **promozioni early-bird** e promozioni dedicate ai nostri partner.

Politica di Rimborso

L'iscrizione al corso è non rimborsabile, salvo in caso di annullamento del corso stesso.

Il partecipante regolarmente iscritto che intende ritirarsi dal corso **potrà farlo entro 30 giorni dalla data di inizio**, inviando una comunicazione scritta via e-mail a **infosito@newmaster.it**.

In questo caso, verranno trattenuti 25€ per coprire i costi di segreteria e le spese bancarie, mentre il resto della quota verrà rimborsato.

In assenza di tale comunicazione entro il termine indicato, il partecipante sarà tenuto a corrispondere l'intero importo della quota di partecipazione.

