

CORSO di ALTA SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE **Corso Autotrattamento**

PROGRAMMA 2022

OBIETTIVO: Corso pratico di approfondimento sull'autotrattamento.

Basi e metodi per accelerare il recupero sportivo, integrare l'allenamento ed evitare infortuni.

DESTINATARI: Corso aperto a tutti coloro che vogliono ampliare le proprie conoscenze sulle metodologie di recupero sportivo ed integrazione all'allenamento con le nuove tecnologie, focus sull'elettrostimolazione.

DURATA: 16 ore divise in due giorni, svolte in modalità frontale (sabato e domenica)

Sabato

Elettrostimolazione

- Introduzione al concetto di elettrostimolazione (EMS)
- Focus sul rinforzo del core con EMS → *rinforzo core fading verso strategie taping*

Taping

- Utilizzi per Rinforzo/stabilizzazione, drenaggio/recupero.
- Utilizzi più frequenti per weightlifting (extrarotatori, catena posteriore etc.)
Combo EMS+taping

Terapia percussione/vibrazione

- Ottimizzazione del ROM (range of motion)
- Gestire il dolore
- Preparazione all'attività
- Recupero rapido delle prestazioni sportivo

Domenica

Pressoterapia

- Introduzione al concetto di pressoterapia
- Prove pratiche

Tutori

- Distinzione tra le tipologie di tutori sportivi
 - Arto inferiore
 - Arto superiore
- Terapia caldo-freddo

Elettrostimolazione

- Come integrare l'allenamento con EMS
- *Test di verifica + tavola rotonda*
- Consegna attestati di partecipazione