

LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

LA CHIAVE PER IL SUCCESSO DELL'ALLENAMENTO

ORARI: 9.30-18.30

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h30m

Presentazione

Di prevenzione se ne fa un gran parlare, ma la scienza dell'allenamento non se n'è mai occupata veramente. Parliamo, nel nostro caso, dei tipici infortuni e di tutte quelle patologie da sovraccarico o da errato carico funzionale che riguardano l'apparato muscolo scheletrico e che si presentano purtroppo con una certa frequenza durante l'attività sportiva. Le metodologie in uso, ottime dal canto loro, sono generalmente frutto di consigli medici e fisioterapici, sovente inserite con modalità totalmente casuali nell'allenamento. Eppure l'attività preventiva, generale o specifica che sia, è patrimonio a tutti gli effetti delle scienze motorie che, dal canto loro, soffrono della mancanza di sistemi organizzati orientati specificatamente alla prevenzione degli infortuni. Spetta all'allenatore e all'istruttore, nel quotidiano della sua attività, creare gli spazi adatti all'inserimento di una corretta strategia di prevenzione. Un corso unico nel suo genere.

Aspettative culturali e professionali

Verranno acquisite informazioni e competenze per applicare programmi di prevenzione ad elevata efficacia, sviluppati in esclusiva da ELAV, imparando anche come concatenarli nella programmazione dell'allenamento annuale.

Programma

TEORIA: importanza delle attività preventive nello sport (evidenze scientifiche ed analisi statistiche), il lavoro di equipe rivolto alla tutela dell'atleta, le aree anatomiche critiche (caviglia, ginocchio, rachide, spalla), le lesioni muscolari, l'overtrainig, gli esercizi preventivi analitici e globali, modellizzazione dell'allenamento preventivo e concatenazione nella strategia di allenamento generale. **PRATICA:** gli esercizi preventivi analitici, la prevenzione globale (esercizi per catene cinetiche estese), gli esercizi funzionali e gli esercizi posturali, esercitazioni rivolte all'incremento delle capacità propriocettive, le tecniche di allenamento rivolte alla prevenzione, le esercitazioni atletico-preventive. IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI.

Docenti

[Docenti ELAV.](#)

Rivolto a

Studenti o laureati in scienze motorie e per gli allenatori ed istruttori dei settori del fitness e dello sport. Gli argomenti verranno trattati solo ad un livello specialistico e per questo motivo, consigliamo a tutti gli interessati di disporre di un sufficiente bagaglio culturale di base al fine di evitare incomprensioni nelle tematiche trattate.

Cosa rilascia

Attestato di partecipazione, crediti formativi per i percorsi professionali ELAV.

Valido per i masters specialistici ELAV

Fitness Specialist	no
Anti Aging Specialist	no
Athletic Trainer Specialist	si
Sport and Fitness Nutrition Specialist	no
Sport and Fitness Rehabilitation Specialist	si
Sport and Fitness Postural Specialist	no

Quota di partecipazione (IVA inclusa)

Entro 10 giorni dalla data del corso	Entro le ore 13.00 del giorno precedente	In sede corso
139,00€	159,00€	199,00€

ACQUISTA PIÙ CORSI E RISPARMIA

La quota comprende

Kit congressuale, attestato di partecipazione, accesso riservato on-line al materiale didattico consultabile elettronicamente.

[ISCRIVITI ORA](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CALENDARIO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CATALOGO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEI MASTERS PER LA CERTIFICAZIONE SPECIALIST](#)