

ISCRIVITI

entro il 30 Aprile 2017
posti limitati

ASA

FOOTBALL
CLINIC

con il patrocinio di



27 Maggio 2017

La Funzione Neuromuscolare

Nicola Maffioletti, PhD

Schulthess Klinik, Zurigo

SESSIONE 1: La funzione neuromuscolare: che cos'è, a cosa serve e come si valuta (parte pratica)
SESSIONE 2: Effetti acuti dell'esercizio fisico sulla funzione neuromuscolare: fatica e potentiation
SESSIONE 3: Allenamento di forza e plasticità della funzione neuromuscolare
SESSIONE 4: Riabilitazione post infortunio: un approccio neuromuscolare



Bellinzona

5 Giugno 2017

Controllo del Carico

Maurizio Fanchini, PhD

US Sassuolo, Sassuolo

SESSIONE 1: Il processo di allenamento: carico esterno. Sistemi di misura e letteratura scientifica
SESSIONE 2: Il processo di allenamento: carico interno. Sistemi di misura e letteratura scientifica
SESSIONE 3: Test di valutazione e controllo del carico
SESSIONE 4: Esercitazioni pratiche in aula e uso del pc (parte pratica)



Roma

28 Maggio 2017

Strategie Nutrizionali nel Calcio

Elena Casiraghi, PhD

Enervit Nutrition Center, Milano

SESSIONE 1: Alimentazione quotidiana e fatica nel calcio: strategie nutrizionali
SESSIONE 2: Alimentazione quotidiana e infortuni
SESSIONE 3: Alimentazione prima, durante e dopo il match/allenamento
SESSIONE 4: Alimentazione e allenamento della forza. Crampi: prevenzione e gestione



Bellinzona

6 Giugno 2017

Injury Prevention

Alan McCall, PhD

Arsenal FC, London

SESSIONE 1: Che cos'è un infortunio? Infortuni nel calcio
SESSIONE 2: Fattori di rischio degli infortuni nel calcio professionistico
SESSIONE 3: Strategie di prevenzione degli infortuni e loro monitoraggio
SESSIONE 4: Strategie di prevenzione (parte pratica)



Roma

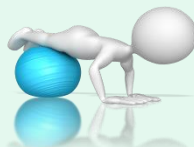
10 Giugno 2017

Forza: Prevenzione e Riabilitazione

Massimo Merazzi, MSc

Lube Banca Marche, Civitanova

SESSIONE 1: Forza: introduzione all'argomento e sua importanza nei giochi sportivi
SESSIONE 2: La forza come strumento di prevenzione degli infortuni
SESSIONE 3: La gestione dell'atleta infortunato
SESSIONE 4: LCA: riabilitazione funzionale e recupero sportivo. Case report



Bellinzona

7 Giugno 2017

Recovery Strategies

Gregory Dupont, PhD

Lille FC, Lille

SESSIONE 1: La fatica nel calcio: analisi delle principali cause della fatica post match
SESSIONE 2: Come monitorare il livello di affaticamento
SESSIONE 3: Strategie di recupero post match
SESSIONE 4: Analisi delle recovery strategies più utilizzate: cosa dice la letteratura scientifica?



Roma

11 Giugno 2017

Allenamento ad Alta Intensità

Franco Impellizzeri, PhD

Schulthess Klinik, Zurigo

SESSIONE 1: L'importanza degli aspetti metabolici nel calcio: cambio di paradigma
SESSIONE 2: Allenamento ad alta intensità (HIT): intervallato e intermittente
SESSIONE 3: Monitoraggio del carico interno dell'HIT
SESSIONE 4: Esempi di analisi del carico interno di esercitazioni specifiche HIT



Bellinzona

8 Giugno 2017

La Forza

Massimo Merazzi, MSc

Lube Banca Marche, Civitanova

SESSIONE 1: La forza: perché e come allenarla
SESSIONE 2: La seduta di allenamento della forza in campo e in palestra
SESSIONE 3: La forza: aspetti prestativi e preventivi. Periodizzazione annuale
SESSIONE 4: La forza: allenamento (parte pratica)



Roma

