

STAI CERCANDO?

- Corsi di aggiornamento
- Convegni e congressi
- Corsi di Alta Formazione
- Seminari per studenti
- Servizio di accreditamento
- Organizzazione eventi ECM

VISITA IL SITO:
www.doceo-ecm.it

2021



FORZA E FLESSIBILITÀ: ANTITESI O COMPLEMENTARIETÀ

Codice Evento: NOECM130221

Data: 13 Febbraio 2021

Sede: Piattaforma ZOOM

Docente: FT. Davide Nappo

Responsabile Scientifico: FT. Davide Nappo

Destinatari: Fisioterapisti, laureati in scienze motorie e studenti dei rispettivi corsi di laurea

Costo: 29€

Posti Disponibili: 100

Termine Iscrizioni: 4 Febbraio 2021

Materiale Didattico: Possibilità per gli iscritti di rivedere il webinar sulla piattaforma doceo-fad.it

BREVE PREMESSA:

Forza e flessibilità vengono spesso considerate due caratteristiche muscolari antitetiche. In realtà sarebbe più corretto dire che sono due qualità interdipendenti. In particolare la flessibilità è assolutamente indispensabile per esprimere forza in modo efficace e ancor di più per la resistenza alla forza. Allo stesso tempo la forza, definibile anche come capacità di generare o tollerare una tensione elevata, è assolutamente fondamentale per esprimere flessibilità e ottimizzare il controllo motorio.

OBIETTIVI:

L'obiettivo di questo webinar è quello di spiegare approfonditamente in che modo forza e flessibilità siano due dimensioni assolutamente interdipendenti tra di loro e come si influenzano vicendevolmente nel modulare e determinare l'output motorio. Particolare attenzione verrà data a temi quali il reclutamento, la sensibilità allo stiramento, il ruolo del tessuto passivo e dei meccanorecettori. Tutti questi concetti sono utili per migliorare le competenze di coloro che lavorano sul movimento, al fine di ampliare le proprie conoscenze in tema di fisiologia muscolare sia per la riabilitazione che per l'allenamento.

PROGRAMMA:

Format Pomeriggio

13:45 – 14:00 Registrazione partecipanti

14:00 – 15:30 Le dimensioni della forza. Cosa si intende per flessibilità. Come queste due qualità si influenzano a vicenda. Perché il tessuto passivo è fondamentale per comprendere la fisiologia muscolare e le diverse espressioni di erogazione della tensione.

15:30 – 15:45 Intervallo

15:45 – 17:00 Migliorare la flessibilità attraverso l'esercizio di forza. Migliorare la forza attraverso esercizi di flessibilità. Esistono altre tecniche di miglioramento della flessibilità? Che effetti possono avere sull'erogazione della forza? Come integrare forza e flessibilità nella stessa sessione per raggiungere scopi specifici.

17:00 – 17:15 Domande ed eventuali. Chiusura dell'evento

MODALITA' DI ISCRIZIONE: Per iscriversi è necessario compilare sul sito l'apposito modulo d'iscrizione relativo all'evento e seguire la procedura indicata per il caricamento della ricevuta di pagamento. Per gli eventi che presentano un numero limitato di posti farà fede per l'iscrizione la data di arrivo della domanda, accompagnata dalla certificazione del versamento della quota di iscrizione e dall'accettazione scritta delle norme generali.

Per completare la procedura di iscrizione è possibile provvedere al pagamento della quota tramite bonifico bancario.

Bonifico bancario intestato a:

DOCEO S.R.L. – Via Liutprando 3/F – Pavia 27100

IBAN IT50E 08386 17987 00000 0401212

CAUSALE: cognome e nome, quota iscrizione codice evento

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:

DOCEO S.R.L.
Via Liutprando 3\F – Pavia 27100
P.IVA E C.F. 02612840187 REA PV-287787
E-mail: info@doceo-ecm.it - Pec: doceosrl@pec.it
Sito web: www.doceo-ecm.it
Tel. 377 30 73 809