

# FISIO DANCE

Livello 3 *Class*

**FLESSIBILITÀ E PERFORMANCE  
NELL'ATLETA E NEL PAZIENTE:  
STRATEGIE AVANZATE DI  
TRATTAMENTO CON IL  
METODOINSIGHT**

*"Spingere nella direzione  
che vuoi raggiungere  
è il più delle volte il modo più lento  
e pericoloso per arrivarci."*

## PROGRAMMA

- Sviluppo del paradigma "Mobilizza, Isola, Integra, Funzione, Carico" nell'approccio alla flessibilità
- Identificare aree di restrizione e instabilità
- La flessibilità del sistema articolare
- La flessibilità del sistema nervoso
- La flessibilità del sistema fasciale
- La flessibilità del sistema muscolare
- Il ruolo della respirazione
- La gestione dell'iper mobilità
- La gestione degli sbalzi di crescita
- Mantenere la flessibilità a lungo termine

## MODALITA' DI SVOLGIMENTO

**1 modulo teorico suddiviso in due appuntamenti online (2+2 ore)**

**1 modulo pratico in presenza (8 ore, 1 giornata)**

## PERCHE' QUESTO CORSO?

Negli ultimi 10 anni, il numero di **infortuni nello sport è aumentato del 400%**: un dato allarmante che riflette la crescente richiesta di perfezione fisica e di performance di alto livello. In questo contesto, **flessibilità, tecnica e controllo** emergono come elementi fondamentali per ottenere prestazioni ottimali in qualsiasi disciplina.

Tuttavia, la visione distorta del corpo e della performance promossa sui social media può influenzare negativamente la percezione dei giovani atleti. Come professionisti, è nostro compito **educare e guidare i nostri allievi** verso un approccio consapevole e sicuro al movimento.

Questo corso è progettato per rivoluzionare il modo in cui affrontiamo l'allenamento della flessibilità. Attraverso un approccio personalizzato e mirato, **imparerai a valutare le restrizioni di mobilità e a creare programmi di flessibilità efficaci e sicuri.**

Padroneggiare queste tecniche ti permetterà di migliorare rapidamente la mobilità dei tuoi allievi o pazienti, sia nello studio che in ambito clinico.

## OBIETTIVI

- Aumentare la **consapevolezza** della natura multifattoriale dell'allenamento della flessibilità.
- Adottare un **approccio personalizzato** nell'allenamento, considerando le diverse esigenze di ogni individuo.
- Abbandonare i metodi tradizionali per adottare **approcci più efficaci e sicuri.**
- Sviluppare **competenze avanzate** nella creazione di programmi di flessibilità personalizzati.
- **Collaborare** con altre figure professionali **per garantire la sicurezza** degli adolescenti durante la crescita.

## COSA OTTERRAI

- **Approfondite competenze** sull'allenamento della **flessibilità**, esplorando la sua natura multifattoriale.
- **Test di valutazione** specifici per individuare restrizioni di mobilità non sempre evidenti.
- **Tecniche sicure ed efficaci** per creare mobilità in ogni tipo di restrizione.
- **Strumenti avanzati** per comprendere e gestire le cause alla base delle aree di tensione.
- **Programmi di allenamento** personalizzati per atleti in diverse fasi di preparazione.
- Competenze nella gestione in sicurezza della flessibilità durante gli **sbalzi di crescita.**
- Priorità nel **trattamento** delle restrizioni alla mobilità.

### **ACCREDITAMENTO ECM**

Per avere diritto ai crediti ecm è obbligatorio frequentare il 90% delle ore di formazione.

### **RESPONSABILE SCIENTIFICO**

Dott.ssa Chiara Sicuri

**DATA** 10 novembre 2024

**SEDE** Scuola di danza "Compagnia Era Acquario", Parma

**CREDITI ECM** 12

### **COSTO ISCRIZIONE**

497 euro iva inclusa

### **COME ISCRIVERSI**

Inviare i propri dati a  
[chiara.sicuri@gmail.com](mailto:chiara.sicuri@gmail.com)

### **LA QUOTA DI ISCRIZIONE COMPRENDE**

Partecipazione alle sessioni didattiche

Coffee break

Materiale didattico

Attestato di partecipazione

Accesso al test di valutazione ECM per

l'acquisizione dei crediti formativi

### **DESTINATARI**

Medico chirurgo specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione, Medicina dello Sport, Ortopedia e Traumatologia, Pediatria, Pediatria (pediatri di libera scelta), Terapista della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva. Fisioterapista, Osteopata, professionisti del mondo dello sport, del fitness e del wellness

che hanno frequentato i Livelli 1 e 2.

### **Provider ECM**

AV Eventi e Formazione

[www.av-eventieformazione.it](http://www.av-eventieformazione.it)

@chiarasicuri  
[www.chiarasicuri.it](http://www.chiarasicuri.it)



**FISIO  
DANCE**  
Livello 3 *Class*