

# L'allenamento Funzionale

La definizione di **Allenamento Funzionale** è semplice: *un processo*. Si tratta di un **processo di apprendimento**, di *conoscenza di se stessi*, dei *principi*, delle *metodologie*, dei *mezzi* e degli *strumenti* più efficaci al raggiungimento dei propri *obiettivi*. Determina il tuo obiettivo legato ad una performance, seleziona le strategie più efficaci (sempre e solo relative all'individuo) e applicale con determinazione ed intelligenza fino al raggiungimento dello stesso.

- Funzionale significa allenarsi per il raggiungimento di un obiettivo legato ad una performance.
- Funzionale significa allenarsi rispettando la fisiologia e la biomeccanica.
- Funzionale vuol dire allenarsi con intelligenza.

Tutte le attività umane che vanno a buon fine hanno un elemento in comune: **una organizzazione finalizzata al risultato**.

Questo è vero anche nel caso dell'allenamento, di qualsiasi allenamento: è la sua organizzazione che determina il raggiungimento dell'obiettivo. Non è vero che tutto funziona e tutto pertanto va provato, esistono delle sequenze di azioni che funzionano meglio di altre. Questo è ancor più vero quando parliamo di Rieducazione Funzionale, dove oltre al raggiungimento di un obiettivo prestabilito (come il recupero delle piene funzionalità), vanno evitati e consequenzialmente corretti determinate deficienze del sistema muscolo scheletrico che comportano l'impotenza funzionale stessa.

L'**allenamento funzionale**, proprio perché vuole raggiungere un obiettivo dichiarato, è di conseguenza un allenamento organizzato.

Esso si concretizza in un **sistema di allenamento per lo sviluppo del potenziale atletico o del suo pieno e consapevole recupero basato sul:**

- *Metodo*
- *Sulla Tecnica,*
- *Sulla Programmazione e Periodizzazione.*

Il sistema analizza la strada più efficiente per portare l'atleta a raggiungere i propri obiettivi in qualunque condizione, sfruttando qualsiasi attrezzatura e indipendentemente dal luogo di allenamento.



**Confsport Italia**  
Comitato Provinciale Foggia

&

European Study Center



Education, Sport & Culture

**Presentano:**

## Prevenzione e Rieducazione Attraverso l'Allenamento Funzionale

Protocolli di Prevenzione per tutti I distretti articolari – Protocolli Rieducativi post Infortunio – Protocolli Rieducativi post Chirurgici –  
Proposte Pratiche - Casistiche



**DOMENICA 26 MAGGIO 2013**  
**PALESTRA "A.RINALDI" OPERA S.GIUSEPPE**  
**LUCERA - FG**

## Presentazione del Corso

### RELATORI:

**Grassi Michele**, Masso-Fisioterapista, Riabilitatore Sportivo, Specialista nel Taping Kinesiologico.

**Rinaldi Antonio**, Tecnic Sport's Specialist, Rieducatore Funzionale, Specialista nel Taping Kinesiologico.

### SEDE:

Palestra "A. Rinaldi" Opera San Giuseppe, Via G. Bruno, 1 Lucera (FG)

### DURATA:

One-day Full Immersion, 8 ore di cui 4 di pratica

### DESTINATARI:

Fisioterapisti, Chinesiologi, Masso-fisioterapisti, Laureati in Scienze Motorie o Diplomi ISEF, Specialisti Sportivi.

**Numero Max. partecipanti: 30**

### COSTI:

**90 €**

La quota comprende: video didattico, materiali medicali ed il tesseramento alla ConfSport Italia. Ai partecipanti, inoltre, saranno forniti dei buoni sconto per l'acquisto del material sanitario forniti dal partner specializzato **SIXTUS ITALIA**.

### MODALITA':

Tutte le info su: [www.confspportitalia.it](http://www.confspportitalia.it) e sulla scheda d'iscrizione in allegato.

Alla conclusione dei lavori sarà rilasciato un attestato di partecipazione riconosciuto ConfSport Italia / ASI.

### In Collaborazione con:



## PROGRAMMA

### POMERIGGIO

- 14.00 - 18.00

#### A carico della Spalla:

- Biomeccanica del piede e apparato osteo-articolare
- Test di Valutazione
- Protocolli Rieducativi

#### Protocolli Rieducativi:

- Mezzi (TRX, Resistenze statiche, dinamiche, instabilità, sovraccarichi)

#### Metodiche

#### Programmazione

#### Dalla Valutazione al Recupero Funzionale Completo (Proposte Operative)

- Utilizzo delle mobilizzazioni passive

- Utilizzo delle esercitazioni Specifiche per Sport (esempi pratici)

### MATTINA

- 9.00 - 13.00

#### Introduzione al Corso:

- Obiettivi e Valutazione nella Rieducazione Funzionale.

- Presentazione dei mezzi e delle metodiche

**Le patologie traumatiche muscolari in ambito sportivo:** *sovraccarico e affaticamento, distrazione, contrattura, stiramento, strappo*

- Test di Valutazione
- Protocolli Rieducativi

**Le patologie tendinee e legamentose: da trauma e da sovraccarico**

#### A carico della Tibio - Tarsica:

- Biomeccanica del piede e apparato osteo-articolare
- Test di Valutazione
- Protocolli Rieducativi

#### A carico del Ginocchio:

- Biomeccanica del piede e apparato osteo-articolare
- Test di Valutazione
- Protocolli Rieducativi



Info ed Iscrizioni:

328 54 77 46 2 o 329 27 22 55 3

e su

[www.confspportitalia.it](http://www.confspportitalia.it)