

Evento	ESERCIZIO TERAPEUTICO: INDICAZIONI, DOSAGGIO SPECIFICO E APPLICAZIONI CLINICHE
Data Evento	23/24 maggio - 3/4 ottobre 2026
Luogo Evento	NUOVO CENTRO MEDICO - POLISPECIALISTICO E FISIOTERAPICO - Via Giovanni Amendola, 6 - Mariano Comense (CO)\
Crediti ECM	47,6 crediti ECM

RAZIONALE

Come esperti del sistema di movimento, i fisioterapisti utilizzano costantemente l'esercizio come mezzo terapeutico. La letteratura scientifica ha ormai ampiamente dimostrato come l'esercizio, da solo o in associazione ad altri strumenti terapeutici, sia molto spesso il gold standard in moltissime condizioni patologiche. In particolare, nell'ambito delle problematiche muscolo-scheletriche, il corretto dosaggio e la corretta modalità di esecuzione sono spesso importanti tanto quanto la scelta dell'esercizio stesso.

Sappiamo ormai come uno stesso esercizio può avere effetti anche molto diversi in base alla resistenza applicata, al numero di ripetizioni, alla velocità di esecuzione e al modo in cui viene eseguita la sua progressione, magari in combinazione con altri stimoli.

Saper somministrare un esercizio per uno specifico scopo richiede di conoscere i principi fondamentali della fisiologia, ma anche di sviluppare osservazione, esperienza, manualità e inventiva.

OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso è incentrato sul concetto di corretta applicazione di uno stimolo adattivo al sistema di movimento tramite l'esercizio terapeutico nell'ambito delle problematiche cliniche muscolo-scheletriche.

Verranno individuate e descritte diverse categorie di applicazione dell'esercizio a scopo terapeutico:

- ☐ Coordinazione
- ☐ Forza
- ☐ Potenza
- ☐ Pliometria
- ☐ Flessibilità
- ☐ Estensibilità
- ☐ Elasticità
- ☐ Stabilità e mobilità

Per ognuna di queste categorie verranno discussi fattori e criticità in base ai quali modulare esecuzione, carichi, velocità e recupero per l'ottenimento di un obiettivo definito all'interno del programma di trattamento.

Ogni dimostrazione o esercitazione pratica sarà incentrata sulla comprensione delle diverse variabili in gioco, ma soprattutto sulle indicazioni e controindicazioni relative a condizioni cliniche differenti, in differenti fasi della vita (giovani, adulti, anziani) e a diversi livelli di performance funzionale (sedentari e sportivi)

PROGRAMMA

MODULO 1

23 MAGGIO

8:30	9:00	Registrazione dei partecipanti
9:00	10:30	Lezione frontale L'allenamento e le sue leggi. Stimoli e sistemi energetici. Le caratteristiche dello stimolo, Effetti dello stimolo. Effetti dell'allenamento. Variabili nella costruzione dell'esercizio. Intensità, ripetizioni, serie, durata, velocità, recupero. Come manipolarle in funzione del dosaggio e del corretto stimolo. Tipi di contrazioni e loro peculiarità – indicazioni cliniche su come ottimizzare lo stimolo fisiologico per specifici scopi.
10:30	10:45	Pausa
10:45	11:30	Lezione frontale La forza: cos'è? Da cosa dipende, come si misura e come si allena. Quando è forte abbastanza. Forza vs tensione. La sarcopenia nell'anziano. La forza in ambito sportivo. Forza e tecnologia.
11:30	13:00	Parte pratica: come manipolare le variabili dell'esercizio in un comune esercizio di squat e di pull degli arti superiori. Scansione dei problemi. La Forza: Tipi di carico e resistenze.
13:00	14:00	Pausa pranzo
14:00	15:30	Parte pratica: I metodi della forza: principi e applicazioni. Tipi di resistenze. Inerziali e non inerziali. Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche
15:15	16:30	Lezione frontale La Potenza: cos'è? Da cosa dipende, come si misura e come si allena. Perché la potenza è importante in ambito clinico. Il fattore velocità. Il fattore tempo: manipolare il reclutamento.

16:30 16:45 Pausa

16:45 18:15 **Parte pratica:** il lavoro di forza e di potenza. Arti superiori, arti inferiori, indicazioni e progressioni. Gestire il rapporto forza-velocità. Come misurare i carichi e i risultati. **Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche**

24 MAGGIO

9:00 10:00 **Casi clinici e lavoro in gruppo.** Come collaborano e lavorano in sinergia fisioterapista e allenatore.

10:00 11:00 **Lezione frontale** La pliometria: cos'è? Da cosa dipende, come si misura e come si allena. Pliometria e funzione. Pliometria e prestazione. Azione pliometrica nelle catene muscolari.

11:00 11:15 Pausa

11:15 13:00 **Parte pratica:** Quando un carico si definisce pliometrico. Costruire un programma pliometrico. Progressioni di intensità. Progressioni di volume. **Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche**

13:00 14:00 Pausa pranzo

14:00 15:30 **Lezione frontale:** Tendinopatie. Fattori causali e fattori contribuenti. Quali criteri utilizzare per effettuare una valutazione clinica. Come impostare un programma di lavoro monitorando il carico e i sintomi.

15:30 17:00 **Parte pratica:** Costruzione del programma di lavoro nel paziente affetto da tendinopatia. Controllo e manipolazione delle variabili. Integrazione dell'esercizio con altre tecniche. Personalizzazione del programma e sua progressione nel tempo. Esempi di casi clinici.

17:00 18:15 **Casi clinici e lavoro in gruppo.** Proposta di progressioni di esercizi e casi sulle tendinopatie.
Costruzione di un programma di lavoro con risorse limitate. Domande finali sul primo modulo e chiusura lavori

MODULO 2

26 SETTEMBRE

- 9:00 10:00 **Ripasso del modulo precedente. Domande e verifica dei concetti fondamentali.**
- 10:00 11:00 **Lezione frontale.** Stabilità, flessibilità e mobilità. Mobilità vs estensibilità: cosa sono? Significato meccanico e neurofisiologico del concetto di rigidità relativa. Da cosa dipendono flessibilità ed estensibilità, come si misurano e come si allenano. Rigidità, contrazione e propriocezione. Tecniche di stretching – indicazioni e dosaggio in base all'adattamento ricercato. Lo stretching è un esercizio di forza?
- 11:00 11:15 Pausa
- 11:15 13:00 **Parte pratica:** Rigidità, contrazione e propriocezione. Tecniche di stretching – indicazioni e dosaggio in base all'adattamento ricercato. Lo stretching è un esercizio di forza?
- 13:00 14:00 Pausa pranzo
- 14:00 16:15 **Parte pratica:** laboratorio sulle varie tecniche di stretching. Riflessioni e indicazioni specifiche in base all'obiettivo e al soggetto in esame. Riflessioni e indicazioni sulle diverse modalità con cui lavorare sulle variabili che determinano attrito, rigidità e ROM.
- 16:15 16:30 Pausa
- 16:30 18:15 **Lezione frontale.** La stabilità: da cosa dipende, come si misura e come si allena. Tipi di perturbazioni e progressioni. Cosa significa essere funzionalmente stabili. Stabilità e postura. Stabilità e dinamica. Stabilità e forza.

27 SETTEMBRE

- 9:00 10:15 **Parte pratica:** Esercitazioni di stabilità: statica, rotazionale, controrotazionale. Progressioni, discussione e indicazioni specifiche. **Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche.**
- 10:15 11:15 Casi e lavoro in gruppo. Casi clinici. La collaborazione tra fisioterapista e allenatore – laureato Scienze Motorie.

- 11:15 11:30 Pausa
- 11:30 13:00 **Parte pratica:** laboratorio di terapia manuale e lavoro miofasciale sui tessuti molli. Progressioni per la mobilità: principi ed applicazioni **esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche.**
- 13:00 14:00 Pausa pranzo
- 14:00 16:15 **Parte pratica:** Stabilità – equilibrio e mobilità - Progressioni complesse. Il lavoro sulle diagonali funzionali con gli arti superiori. Espressioni di potenza globale. **Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche.**
- 16:30 17:45 **Lezione frontale.** Le lesioni muscolari. Diagnosi e gestione terapeutica clinica fisioterapica
- 17:45 18:15 Domande finali e valutazione ECM.

OBIETTIVO FORMATIVO:

Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere

ACCREDITAMENTO

- Fisioterapista

ISCRIZIONI

- FINO AL 15/03/2026 - € 739,00 IVA COMPRESA
- DAL 16/03/2026 - € 799,00 IVA INCLUSA

PROVIDER E SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

IKOS s.r.l.

Accr. N. 1809

Via Legnano, 26 - 10128 Torino

Tel. 011.377717

Mail: segreteria@ikossrl.com; emanuele.torrero@ikosformazione.it

IKOS S.r.l.

Via Legnano 26, 10128 Torino

Tel. +39011.377717 - www.ikosecm.it

Partita Iva 08897730019 – Capitale Sociale 20.000,00 I.V. - R.E.A. 1008662

CURRICULUM VITAE DI DAVIDE NAPPO

INFORMAZIONI PERSONALI

Data di nascita 14/08/1981
Recapiti Cell. +39 3332354486 :: Mail: nappo.fisio@gmail.com
Skype: davide.nappo81 :: www.efficientrunning.it
Residenza Giussano (MB)
Nazionalità Italiana

TITOLI DI STUDIO

- **Master di Primo livello per le Funzioni di Coordinamento delle professioni sanitarie nell'area della Riabilitazione** presso la LIUC di Castellanza in data 26 settembre 2008 con la Tesi: "Apprendimento clinico strutturato: una nuova visione del tirocinio per le professioni sanitarie della riabilitazione"
- **Laurea in Fisioterapia presso l'Università Statale di Milano Bicocca** in data 16 novembre 2006 - valutazione 110/110 e Lode con la Tesi di Laurea "Approcci terapeutici della lombalgia cronica a confronto. Valutazione dell'efficacia a due mesi sulle disfunzioni di movimento", relatore prof. C. Cerri
- **Laurea in Design Industriale – orientamento Interni al Politecnico di Milano** in data 24 luglio 2003 - valutazione 110/110 con la Tesi di Laurea "Nuovi spazi per l'apprendimento"
- **Maturità Scientifica** presso il Liceo Scientifico E. Majorana di Desio in data 11 Luglio del 2000 con votazione di 100/100

ESPERIENZE PROFESSIONALI

- **Da gennaio 2008 ad oggi** attività libero professionale di fisioterapista presso **DSM fisioterapia**, di via Giusti 18, Giussano (MB)
- **Da gennaio 2017 a luglio 2019** collaboro come fisioterapista con la società **Aurora DESIO Basket – serie C di Basket**, Desio (MB)
- **Da maggio 2013 a settembre 2014** collaboro come fisioterapista con la società **PRO Lissone Ginnastica – serie A di Ginnastica artistica**, Lissone (MB)
- **Da maggio 2008 a luglio 2011** attività libero professionale di fisioterapista presso **Fondazione Don Gnocchi**, di via privata d'Adda, Inverigo (CO)
- **Da gennaio 2007 a settembre 2008** attività libero professionale di fisioterapista presso **Unimedical Monzese**, di via Volta 5, Monza (MI)
- **Da settembre 2006 a settembre 2008** Collaborazione a ore come Tecnico Istruttore di atletica settore giovanile presso la società di Atletica leggera **Athletic Club Villasanta** di Villasanta (MB)

CAPACITA' E COMPETENZE TECNICO-PROFESSIONALI

La mia esperienza professionale e la mia attuale attività lavorativa si svolge totalmente in ambito muscolo-scheletrico.

Da sempre il mio principale interesse è rivolto all'analisi del movimento, specie con applicazioni alla performance e alla tecnica dei vari sport.

Nel campo della fisioterapia conosco e applico diversi concetti e tecniche:

- ✓ Diagnosi e trattamento delle sindromi da disfunzione del movimento (secondo Sahrman)
- ✓ Riabilitazione sportiva
- ✓ Concetto Maitland
- ✓ Neurodinamica
- ✓ Bendaggio funzionale e Kinesio Taping
- ✓ Rieducazione propriocettiva
- ✓ Fibrolisi diacutanea
- ✓ Granston Technique
- ✓ Gestione del dolore cronico e di origine centrale
- ✓ Concetto STEP nel campo dell'esercizio terapeutico e sportivo
- ✓ Massaggio tradizionale, massaggio trasverso profondo, massaggio sportivo

LINGUE STRANIERE

INGLESE Capacità di lettura, scrittura ed espressione orale buone – livello internazionale B1

CAPACITA' E COMPETENZE INFORMATICHE

So utilizzare in maniera veloce e autonoma le funzioni comuni e avanzate dei software di videoscrittura, fogli elettronici e powerpoint. Conosco e utilizzo in modo efficace software per l'archiviazione e il ritocco fotografico. Utilizzo saltuariamente le funzioni base di social media e YouTube per la pubblicazione di contenuti video multimediali.

www.efficientrunning.it - EFFICIENT RUNNING – CORRI SFRUTTANDO TUTTO IL TUO POTENZIALE

Da circa tre anni ho ideato e costruito un sito specificatamente dedicato allo sviluppo di concetti d'analisi biomeccanica della corsa a scopo divulgativo, informativo e formativo.

ATTIVITA' DI DOCENZA

- **Dall'anno accademico 2007/08 al 2022/23, docente a contratto dei moduli d'insegnamento di Condizionamento Muscolare, Massoterapia e Chinesiologia applicata al I anno del Corso di Laurea in Fisioterapia presso l'Università Statale di Milano Bicocca.**

PARTECIPAZIONE A CORSI E CONGRESSI

- *Le Lesioni Muscolo-Tendinee nello sport* – Bergamo – 5 novembre 2005
- *3° Congresso Nazionale di Traumatologia dello Sport* – Milano 2005
- *Concetto Bobath* - livello base – 140 ore – docente: Alba Magri – Brescia (BS), 2006
- *Concetto Maitland* – Livello I - 160 ore – docente: W. Rolf - Pavia 2007
- *Diagnosi e trattamento delle sindromi da disfunzione del movimento – Lower Quarter* – 32 ore – docente: S. Sahrman e N. Bloom.- Monza (MB), 2007
- Congresso internazionale: *Diagnosi e trattamento delle disfunzioni dell'anca e relazione con la colonna lombare* – Udine – 26 Maggio 2007
- *Diagnosi e trattamento delle sindromi da disfunzione del movimento – Upper Quarter* – 32 ore – docenti: S. Sahrman e N. Bloom. - Verano Brianza (MB), 2008
- *Taping neuromuscolare* - 32 ore - docente: V. Mariani - Monza (MB), 2008
- *Core Stability: trattamento riabilitativo* – Rimini – docente: Echarr Marqueta Juana – 15 Novembre 2008
- *Concetto Maitland* – Livello Ila- 80 ore – docenti: Hugo Stam e Walter Rolf con superamento dell'esame finale e attestato di qualifica specialistica in terapia manuale "*Concetto Maitland*" - Cesena 2009
- *Diagnosi e trattamento delle sindromi da disfunzione del movimento – Lower Quarter* – 32 ore – docenti: S. Sahrman e N. Bloom – Varese (VA), 2009
- *Diagnosi e trattamento delle sindromi da disfunzione del movimento – Upper Quarter* – 32 ore – docenti: S. Sahrman e C. Caldwell – Tirrenia, 2010
- *La sofferenza del nervo nelle lombalgie* – Fondazione Don Gnocchi – 20 ore - Inverigo (CO), 2010
- *Concetto Maitland* – Livello lib - 80 ore – docenti: Pierre J. Gross e Robert Valentiny – Torino (TO), 2011
- *Concetto Maitland* – Livello III - 120 ore - docenti: P. Westerhuis, Di Addison, Elly Hengeveld, Harry J.M. von Piekartz, Lutry e Roma, 2012-13
- *WUSTL Retreat: Bone and Biomechanics* – formazione speciale su invito - St. Louis (USA), 2012
- *Diagnosi e trattamento delle sindromi da disfunzione del movimento – Upper Quarter* - docenti: S. Sahrman e C. Caldwell. – Vedano al Lambro (MB), Maggio 2012
- *I Congr. italiano Disfunzioni Sistema di Movimento* – Monza (MB), 2013
- *Fibrosi Diacutanea* – 82 ore - docente: J. M. Tricas Moreno, Brescia (BS), 2013
- *WUSTL Retreat: Hip and shoulder updates* – formazione speciale su invito - St. Louis (USA), 2014
- *Diagnosi e trattamento delle sindromi da disfunzione del movimento – Lower Quarter* - docenti: S. Sahrman e C. Caldwell. – Vedano al Lambro (MB), Maggio 2014
- *Running Clinic: new trends in the prevention of running injuries* – 20 ore – docente: B. Dubois - Desenzano del Garda (BS), 2015
- *5° congresso nazionale SIF – Aggiornamenti in riabilitazione muscolo-scheletrica* – Osp. San Raffaele Milano - 3-4 ottobre 2015
- *1st GISPT international conference: advanced in Sport Rehabilitation Conference* – Torino – 14-15 novembre 2015
- *Il Congr. italiano Disfunzioni Sistema di Movimento* – Monza (MB), 21 novembre 2015
- *WUSTL Retreat: Running biomechanics and injuries* – formazione speciale su invito - St. Louis (USA), 2016
- *Allenare la Velocità. Teoria e Pratica della scuola USA* – 8 ore - Desenzano del Garda, 25 Aprile 2017
- *Tecnica GRASTON – Corso Base* – 18 ore – Parma, 10-11 Giugno 2017

- *Diagnosi e trattamento delle sindromi da disfunzione del movimento – Upper Quarter* – 32 ore – docenti: S. Sahrman e N. Bloom – Monza (MB), Settembre 2017
- *STEP 6 per the Upper Cervical, TMJ, Ocular system* – 18 ore – Mogliano Veneto, 4-5 Novembre 2017
- *Tecnica GRASTON – Corso avanzato* – 18 ore – Lugano, 24-25 novembre 2017
- *Diagnosi e trattamento delle sindromi da disfunzione del movimento – Lower Quarter* – 32 ore – docenti: S. Sahrman e N. Bloom – Bologna (BO), Maggio 2018
- *WUSTL Retreat: Sport Injuries and rehabilitation* – formazione speciale su invito - St. Louis (USA), 2019
- *Placebo, Nocebo e relazione terapeutica Terapista-Paziente* – 16 ore – docente: F. Benedetti – Pavia (PV), Febbraio 2020
- *Corso avanzato clinico sulle disfunzioni del sistema di movimento – Lower Quarter* – 16 ore – docenti: Carlo Lanzarini – Mariano Comense (CO) Settembre 2021
- *WUSTL Retreat: Hip Shoulder and Knee update, BFR, the core competence of physiotherapist*, – formazione speciale su invito - St. Louis (USA), 2022
- *The sporting Shoulder* - 16 ore – docente: Edel Fanning, Lead Shoulder Physiotherapist SSC – Bergamo, 21-22 aprile 2022
- *Le manipolazioni vertebrali* – 16 ore – docente: E. Pignatielli – Milano, 13-14 Maggio 2023

RELAZIONI A CONGRESSI E ATTIVITA' DI DOCENZA/FORMAZIONE ECM

- **I traumi dello sport. Dal trattamento chirurgico-riabilitativo al ritorno sul campo** – Congresso di ortopedia e riabilitazione – 25 maggio 2013, Limbiate (MB)
- **Allenamento funzionale nella prevenzione, prestazione e recupero dello sportivo** - Congresso Edi Ermes Academy - Assago (MI), 9 giugno 2013
- **I Traumi dello sport. Nuove metodologie di trattamento preventivo, conservativo e chirurgico** – Congresso di ortopedia e riabilitazione - 5 Aprile 2014, Limbiate (MB)
- **Corso di formazione Sull'Arto Superiore. Dall'approccio chirurgico alla riabilitazione** – *sessione riabilitativa* 4.5 ore - Don Gnocchi Onlus di Inverico (CO), 13 dicembre 2014
- **La patologia degenerativa, prevenzione e cura “Il trattamento conservativo e post-chirurgico dell'anca”** – Congresso di ortopedia e riabilitazione - 11 Aprile 2015, Limbiate (MB)
- **EfficientRunning Concept – Proposto di un modello sistematico per la valutazione della corsa** – WUSTL Retreat 2016, St. LOUIS (USA)
- **EfficientRunning Workshop – un modello funzionale di valutazione e allenamento della corsa** – Corso di formazione per fisioterapisti, podologi e allenatori – Sinergia e Sviluppo – 14-15 aprile 2017 – Verona (VE)
- **Disfunzioni del sistema di Movimento applicate alla corsa – DSM Running** – Corso di formazione per medici e fisioterapisti– Sinergia e Sviluppo – 21-22 Maggio 2017 - Monza (MB)
- **Il dolore del gomito: patologico o funzionale?** – Corso di specializzazione teorico-pratico: il dolore della spalla e del gomito” – 7 ottobre 2017, Lecce (LE)
- **Disfunzioni del sistema di Movimento applicate alla corsa – DSM Running** – Corso di formazione per medici e fisioterapisti– Sinergia e Sviluppo – 12-13 Maggio 2018 - Monza (MB)
- **La Valutazione della caviglia nel Running** – 9° convegno di traumatologia clinica e forense - 16° Corso di Ortopedia, Traumatologia e Medicina Legale - Salsomaggiore terme – 24 novembre 2018

- **EfficientRunning Concept: Running Injuries evaluation and managment** – WUSTL Sport injuries and rehabilitation Retreat 2019, St. LOUIS (USA)
- **EfficientRunning Clinic – un modello funzionale di valutazione della corsa e recupero degli infortuni** – Corso di formazione per fisioterapisti – DOCEO ECM – 15-16 marzo 2020 – Pavia (PV)
- **Esercizio terapeutico: fisiologia, dosaggio ed applicazione clinica** - Corso di formazione per fisioterapisti – DOCEO ECM – maggio/settembre 2022 – Pavia (PV)
- **Anatomia clinica della spalla congelata** – Corso di specializzazione teorico-pratico: La Spalla Congelata “Luci e Ombre” – 22 ottobre 2022, Verceia (SO)
- **Valutazione, funzione e precisione del movimento nella corsa** – 11° convegno di traumatologia clinica e forense - 18° Corso di Ortopedia, Traumatologia e Medicina Legale - Salsomaggiore terme – 24 novembre 2022
- **Esercizio terapeutico: fisiologia, dosaggio ed applicazione clinica** - Corso di formazione per fisioterapisti – DOCEO ECM – aprile/giugno 2023 – Pavia (PV)
- **Esercizio terapeutico: fisiologia, dosaggio ed applicazione clinica** - Corso di formazione per fisioterapisti – ASST Varese – aprile 2024/ottobre 2025 – Varese e Cittiglio (VA)

RELATORE DI TESI PRESSO L'UNIVERSITA' STATALE DI MILANO BICOCCA

- “Fisiologia dell'esercizio muscolare e applicazioni terapeutiche: revisione della letteratura”, AA. 2009/10
- “Prevalenza di disfunzioni in rotazione nel quadrante inferiore in corridori su pista vs strada”, AA. 2010/11
- “Relazione tra sensibilità allo stiramento e prestazione in una popolazione di corridori”, AA. 2010/11
- “Studio preliminare sulle modificazioni della sensibilità allo stiramento mediante stretching ed esercizi isometrici”, AA. 2011/12
- “Diatermia ed esercizio muscolare. Effetti a breve termine sulla rigidità e sulla lunghezza muscolare”, AA. 2012/13
- “Prevalenza delle disfunzioni lombari in una popolazione di ginnaste e proposta di un piano di trattamento”, AA. 2012/13
- “Gesti funzionali vs esercizi funzionali: confronto tramite analisi video”, AA. 2013/14
- “Cross Education: revisione sistematica della letteratura”, AA. 2013/14
- “Valutazione sistematica dei meccanismi d'avanzamento nella corsa: studio pilota”, AA. 2014/15
- “Running gait retraining: confronto tra diverse strategie in una popolazione di corridori velocisti con problematiche muscolari sintomatiche”, AA. 2015/16
- “Confronto tra gli effetti di un training a bassissima velocità e un training dell'equilibrio in una popolazione di anziani sani”, AA. 2015/16
- “Confronto tra gli effetti di un training a bassissima velocità e un training dell'equilibrio in una popolazione di anziani sani”, AA. 2016/17
- “Prevenzione delle lesioni muscolari agli harmstring in atletica leggera: survey e confronto con la letteratura”, AA. 2024/25

CAPACITA' E COMPETENZE PERSONALI

Grazie alle diverse esperienze formative e professionali trascorse, anche in contesti e settori molto diversi tra di loro, ho sviluppato buone capacità relazionali e di gestione del lavoro soprattutto in team. L'attività libero professionale e le esperienze di docenza mi hanno permesso di migliorare le mie capacità organizzative e le mie soft skill per le relazioni interpersonali.

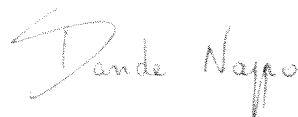
INTERESSI PERSONALI

Per circa 15 anni ho praticato l'attività agonistica di Atletica Leggera, negli ultimi anni soprattutto nella specialità corsa in montagna e skyrunning. Questo tipo di percorso sportivo, oltre ad alcune vicende personali, mi hanno portato a cambiare le mie aspirazioni dopo la laurea in Design. **Ho quindi scelto di indirizzare la mia attività professionale verso il settore della riabilitazione, più vicino alle mie attitudini e ai miei interessi, da sempre legati alla biomeccanica, allo studio del movimento e allo sport.** In particolare conosco le regole e la storia di diverse discipline sportive e mi tengo costantemente aggiornato su eventi di rilievo, personaggi e innovazioni tecnico-scientifiche oltre che digitali nel mondo dello sport, in particolare nella corsa, negli sport acquatici, nel ciclismo e nel crossfit.

Sono un grande appassionato di tecnica fotografica.

Attualmente pratico Crossfit e running, ma saltuariamente anche alpinismo e kayak da mare turistico.

Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi dell'art. 76 del DPR 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali. Inoltre, il sottoscritto autorizza al trattamento dei dati personali ai sensi dell'art. 13 D. Lgs. 30 giugno 2003 n°196 – "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 – "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".



RINFORMAZIONI PERSONALI Roberto Bianchi Milano 09-03-1960

ESPERIENZA PROFESSIONALE	
1985 – Corrente	Docente Educazione Fisica di ruolo, part time
1981 - 2001	CMB Rho, Allenatore Pallacanestro, Strength and Conditiong Coach
2001- 2016	Pallacanestro Cantù, Head Strength and Conditiong Coach
2016-2017	Strength and Conditioning Specialist Clinica Columbus. Milano
2017 - Corrente	Strength and Conditioning Specialist Post Rehab Pre Surgery DSM Fisioterapia Giussano
2016- 2023	Strength Coach, PGC Cantù Basketball,
2013-2019 2020-2022	Docente Universitario a Contratto presso Unimi AA2013-14, 14-15, 15-16, 16-17, 17-18, 18-19 20-21, 21-22 Dip. Sc. Biom: per la salute, fac. Sc. Motorie
2007– Corrente	Docente a Corsi Specialistici Sportivi e sul Movimento
2024 -Corrente	Pallacanestro Cantù Head Strength and Conditioning Coach, Performance Specialist

ISTRUZIONE E FORMAZIONE	
Sostituire con date (da - a)	Diploma Universitario ISEF Certified Strength and Conditioning Specialist
	Università Statale Milano,
	NSCA
	▪ Istituto Superiore Educazione Fisica, ▪ Strength and Conditioning Coach.

COMPETENZE PERSONALI				
Lingua madre	Italiano			
Altre lingue	COMPRENSIONE		PARLATO	PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale
	Buono	Ottimo	Buono	Ottimo

Competenze organizzative e gestionali	▪ Gestione del reparto di strength and conditioning di una squadra di basket di seri a A1 per 20 anni. - Collaboratore in uno studio di Fisioterapia e in una clinica del ritorno allo sport di sportivi dopo
---------------------------------------	---

infortunio.

Competenze professionali

- Certified Strength and Conditioning Coach.
- Advanced Expert Riva Method
- Functional Movement System Certified Specialist, FCS, YBT
- Precision Nutrition Level 1 Certified Specialist
- Dynamic Neuromuscular Stabilization CET
- FIPE OL CS
- FIP Allenatore liv. Nazionale
- FIP Preparatore Fisico liv. Nazionale
- Fisiologia, Anatomia Umana (apparato locomotore),
- Teoria dell'allenamento,
- Teoria e Pratica dell'allenamento Funzionale,
- Allenamento della Forza,
- Allenamento Controllo Propriocettivo
- Tecnica della pesistica Olimpica,
- Prevenzione degli infortuni,
- Ritorno all'attività sportiva dopo infortunio

Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Avanzato	Avanzato	Avanzato	Avanzato	Avanzato

ULTERIORI INFORMAZIONI

Pubblicazioni
Presentazioni
Progetti
Conferenze
Seminari

Proprioceptive Training and Injury Prevention in a Professional Men's Basketball Team: A Six-Year Prospective Study, JSCR, Feb 2016
CNA FIP:
Pordenone Giu 07, Cantalupa Giu 2010,
ISPP Torino 2008: Cantù 2012, Saronno 2017
Edy ACADEMY: Giu 2013., Mag 2014, Mag. 2015, Mag 2016: Valutazione Funzionale
Università Cattolica del Sacro Cuore, Mi:
Principi e adattamenti dell'allenamento della forza: dalle molecole al movimento, nov 2013. *M*
Clinic di aggiornamento per tecnici federali FIP a Desio (MB) Sett 2014, Sett 2015 Teglio (So), Sett 2015
Cagliari, Le lesioni Capsulo Legamentose nello sport: Il Ritorno in Campo, Ott 2018

Tra i più significativi Convegni di aggiornamento:

- Functional Movement System Advanced, Eemnes, NL 2007
- Hilversum (NL) Dynamic Neuromuscular Stabilization, giu 2014-10-09, London, Nov 2015
- Milano, Corso Specialistico Snatch, Clean & Jerk. FIPE, Mar 2014
- Las Vegas, USA, NSCA Nat. Conf., Lug 2013,
- Orlando, NSCA Nat. Conf. Lug. 2015

- Charlotte, USA, NSCA 2018 Coaches Conference
- Roma, Giu 2012, CONI, La forza...;
- Colorado Springs, USA, NSCA Power Symposium Lug 2011,
- Functional Training Summit, Long Beach, USA 2012
- Riva Method Advanced Expert, Torino, 2009
- NSCA Coaches Conferences, Charlotte USA, 2018
- Riva Method International Advanced Specialist Saronno 2018
- 2019 PT Virtual Conference NSCA 2019
- 2019 NSCA ITALY DAY
- Force Measurement for Strength and Conditioning, NSCA 2020
- Virtual sleep and recovery summit 2020
- FORCE PLATFORMS COURSE, JC, 2022
- Dns SPECIALISTIC FOOT COURSE, ISANBUL 2022
- Riva Method Advanced Certified Specialist Update 2023
- Jordan Strength Asymmetry course 2023
- 2020-2025 NSCA Virtual Conference
- 2025 DNS Exercise Advance Course, Prague
- 2026 Val Human Track Training Course

Dati personali Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 (Codice in materia di protezione dei dati personali) e sue successive modifiche e integrazioni, nonché del Regolamento UE 679/2016 (Regolamento Generale sulla Protezione dei dati o, più brevemente, RGPD).

Data, 26/01/2026

Firma

