

Corso ECM
THE ELEVATE REHAB SYSTEM
AN APPLIED APPROACH TO PERFORMANCE REHAB

Dal 21 al 22 Marzo 2026
Via Po, 2, 20871 Torri Bianche, Vimercate (MB)
Upgrade Training Center

PROGRAMMA

GIORNO 1

9:00 – 10:00 Come mi riabilito: la metodologia Fast > Fit (Parte 1)
10 – 11: 30 Valutazioni manuali e fisiche: l'infortunio è la vittima o il colpevole e possiamo fare di più nelle prime fasi della riabilitazione?
11:30 – 11:45 Pausa caffè
11:45 – 13 Considerazioni sul carico nella fase iniziale. Stiamo preparando i nostri atleti in modo insufficiente?
13 – 14 Pranzo
14 – 15:30 Fase iniziale della riabilitazione: elementi essenziali in palestra per lesioni alla caviglia, al ginocchio e all'anca
15:30 – 15:45 Pausa caffè
15:45 – 17:30 Casi di studio e domande e risposte

GIORNO 2

9:00 – 10:00 How I rehab: the Fast > Fit Methodology (Part 2)
10:00 – 11:30 Solving the RFD problem: Integrating Plyos & Drills into rehab early
11:30 – 11:45 Coffe
11:45 – 13:00 Return to Running rehab – Theory
13 :00 – 14:00 Lunch
14:00 – 15:00 Return to Running rehab – Practical
15:00 – 16:30 Gamespeed & late stage Rehab - how do we build better athletes
16:30 – 16:45 Coffe
16:45 – 17:30 Q&A e Test ECM

DOCENTI

Alan Murdoch, laureato in scienze motorie

RAZIONALE

La riabilitazione sta cambiando e questo corso è rivolto agli allenatori e ai medici che vogliono essere in prima linea in questa evoluzione. In due giorni intensi, vi guiderò alla scoperta dell'Elevate Rehab System e vi mostrerò esattamente come ricostruisco gli atleti dal primo giorno fino al ritorno alle prestazioni utilizzando la mia metodologia Fast > Fit.

Non si tratta di teoria fine a se stessa.

È un sistema reale, costruito e perfezionato attraverso centinaia di riabilitazioni complesse, campioni olimpici e alcuni dei migliori atleti al mondo.

Cosa apprendrai

- Identificare se un infortunio è la vittima o il colpevole
- Caricare prima, in modo più intelligente e con maggiore intenzionalità
- Integrare la pliometria, l'allenamento RFD e le abilità di movimento molto prima di quanto consentano la maggior parte dei modelli di riabilitazione.
- Costruire un percorso senza soluzione di continuità dalla protezione nella fase iniziale al ritorno al gioco ad alte prestazioni.
- Creare atleti sicuri e resilienti che si muovono meglio di prima dell'infortunio.

In due giorni analizzeremo l'intero percorso di riabilitazione, dalle valutazioni e dal carico iniziale, alla meccanica dell'accelerazione, al ritorno alla corsa, alla velocità di gioco e al processo decisionale nella fase finale.

Vedrai i sistemi, i modelli e gli esercizi pratici che danno vita a Fast > Fit in ogni fase. Alla fine, avrai acquisito una comprensione olistica e immediata dell'intero percorso di riabilitazione delle prestazioni e gli strumenti per migliorare immediatamente la tua pratica.

TARGET

Fisioterapisti

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Luca Vergani, Fisioterapista

PROVIDER

EDUMED SRL

Id provider 6896

Via della Badia, 18 - 25127, Brescia

tel. +39 333 119 8827

info@edumed.it

www.edumed.it

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Riccardo Villa

Obiettivo Performance srl

Via Po 2 - 20871, Vimercate

Tel. + 39 3317303167

p.iva: 13762300963

riccardo@obiettivoperformance.it



Alan Murdoch

alanmurdochcoach@gmail.com

+447756530913

Bath, UK

QUALIFICATIONS



BSc Hons (Stirling University) - Sports and Exercise Science (2011)

Thesis: "The effects of eccentric loading on acute muscular power."

MSc (Leeds Beckett University) - Sports Therapy and Injury Rehabilitation (2013)

Thesis: "The effects of complex training on muscular power and athletic performance in elite athletes."

EXPERIENCE



Elevate: Speed & Rehab - Founder and Head Coach (November 2022 - Current)

- Owner & Head Coach of Elevate: Speed & Rehab, a world renowned sports rehab consultancy for elite athletes.
- Specialising in the long term rehab of complex injuries, Alan works with numerous world leading organisations, governing bodies and sports teams supporting elite international athletes return from injury to perform on the world stage
- Created & Delivered the sell out 360 Mentorship – an educational package designed to help educate and develop fellow coaches using Alans very own “Speed Based Approach” to rehab.
- Author of multiple published articles on speed, agility and rehab processes
- Creator of the “Fast > Fit” approach and interactive e-learning course in collaboration with Sportsmith.



Speedworks Training – Lead Coach at Speedworks Bath (September 2019 – 2022)

- Spent the past 6 months under the tutelage of Jonas Dadoo, world renowned Head Coach of Speedworks, learning, developing and applying the Speedworks methodology to elite level international athletes.
- Specialist speed coach to a range of athletes and sports from international rugby players to developmental athletes.
- Elite level training provision in the pursuit of speed including evidence and data driven training solutions using force plates, load cells, biomechanics analysis and GPS.
- Contributor to Speedworks BASES accreditation course for speed development in team sports athletes.
- Expert with “Binary”, a biomechanics app which allows intricate breakdown of kinetic and kinematic variables of speed, thus informing training direction.



Bath Rugby - Strength & Conditioning, Rehabilitation & Speed Coach
(December 2014 – November 2020)

Senior Rehabilitation Coach (Long and Short Term)

- Design and delivery of senior academy and senior squad rehabilitation programmes.
- Responsible for continuously updating and challenging return to play protocols, in line with latest external and in-house research. Collaboration with medical and sports science practitioners to optimise alignment of specific performance markers throughout the rehabilitation process towards return to play and beyond.
- Extensive squad and player monitoring, reporting and physical profiling. This includes workload & wellbeing capture, GPS analysis (StatSport & Catapult) and reporting, Heart Rate monitoring within conditioning and physical profiling (force profiling via gym aware and force-decks). Combined, these monitoring tools provide a clearer picture of athlete status within rehabilitation, providing the practitioner with more objective guidelines and criteria for which to inform decision making and progress training.