

Programma

a) **Nome del Provider:** PhisioVit srl n.3835

b) **Titolo del corso “Strength and Conditioning”** edizione 1

c) **Luogo di svolgimento del corso:** Europa Center - Viale Druso Drususallee 281/B, 39100 Bolzano (BZ)

d) **Docente:** Paul Comfort

e) **Professioni a cui è rivolto l’evento:** tutte le discipline di: medico chirurgo, fisioterapista, masso fisioterapista, terapeuta occupazionale, tnpee

f) **L’obiettivo formativo del corso** è afferente al campo “1 - Applicazione nella pratica quotidiana dei principi e delle procedure dell'evidence based practice (EBM - EBN - EBP)” e si prefigge le seguenti acquisizioni di competenze:

- Aver sviluppato la comprensione dei principi chiave della forza e del condizionamento sapendoli applicare nella pratica, incluso il coaching di modalità di esercizio specifiche
- Insegnare esercizi di resistenza per enfatizzare lo sviluppo della forza muscolare
- Insegnare esercizi per enfatizzare lo sviluppo della potenza, inclusi l'allenamento con i salti e il sollevamento pesi
- Applicare i principi fisiologici e biomeccanici alla progettazione del programma di allenamento
- Discutere e applicare opportunamente i principi dell'allenamento, incluso il sovraccarico progressivo, per soddisfare la varietà di esigenze individuali del paziente/atleta

g) **giornate di svolgimento:** in presenza, 10-11 ottobre 2026 (parte a) e 5-6 dicembre 2026 (parte b)

h) **Programma dettagliato**

Il corso, della durata di due blocchi (A e B) da tre giorni consecutivi l’uno è così suddiviso:

Parte A

giorno 1:

09.00 - 10.30: Principio SAID e Sovraccarico Progressivo

10.30 - 10.45: Pausa caffè

10.45 - 12.30: Esecuzione di esercizi multiarticolari bilaterali per l’arto inferiore

12.30 - 13.30: Pausa pranzo

13.30 - 15.30: Perché allenare la forza

15.30 - 15.45: Pausa caffè

15.45 - 16.30: Esecuzione di esercizi unilaterali per l’arto inferiore

16.30 - 17.20: Progressioni dell’esercizio

17.20 - 17.30: Domande e risposte e chiusura prima giornata di corso

giorno 2:

09.00 - 10.30: Metodologie di allenamento della forza

10.30 - 10.45: Pausa caffè

10.45 - 12.30: Condizionamento aerobico

12.30 - 13.30: Pausa pranzo

13.30 - 15.30: Programmazione dell'allenamento della forza
15.30 - 15.45: Pausa caffè
15.45 - 16.30: Condizionamento aerobico
16.30 - 17.20: Principi biomeccanici chiave
17.20 - 17.30: Domande e risposte e chiusura seconda giornata di corso

Parte B

giorno 1:

09.00 - 10.30: Metodologie di allenamento della potenza
10.30 - 10.45: Pausa caffè
10.45 - 12.30: Esecuzione delle varianti del sollevamento pesi olimpico
12.30 - 13.30: Pausa pranzo
13.30 - 15.30: Il weightlifting applicato alla performance sportiva
15.30 - 15.45: Pausa caffè
15.45 - 16.30: Allenamento balistico e della potenza
16.30 - 17.20: Allenamento del salto
17.20 - 17.30: Domande e risposte e chiusura prima giornata di corso

giorno 2:

09.00 - 10.30: Valutazione e monitoraggio della performance
10.30 - 10.45: Pausa caffè
10.45 - 12.30: Periodizzazione dell'allenamento
12.30 - 13.30: Pausa pranzo
13.30 - 15.30: Programmazione dell'allenamento della potenza
15.30 - 15.45: Pausa caffè
15.45 - 16.30: Allenamento combinato
16.30 - 17.20: Sessione di domande e risposte
17.20 - 17.30: Conclusione, modulistica ECM e ASI - CONI, consegna degli attestati e chiusura del corso

i) **il corso eroga 30,2 crediti ECM**

j) **Il corso è tenuto** da Paul Comfort, PhD, CSCS*D, ASCC (di seguito un breve estratto del suo CV).

Il corso è tenuto in lingua inglese con traduzione consecutiva in italiano, sono previsti traduttori e assistenti alla docenza in aula perché il discente abbia la migliore esperienza didattica possibile.

Il responsabile scientifico del Corso è il Dott. Sebastiano Nutarelli, il cui CV completo è caricato a sistema.

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
Paul Comfort	Fisioterapista	Fisioterapista	• Professor in Strength and Conditioning at the University of Salford: August 2022 - present • Reader in Strength and Conditioning at the University of Salford: November 2017 - August 2022 • Senior Lecturer at the University of Salford: January 2008 - November 2017.	• PhD via Published Works 2015 • Certified Strength and Conditioning Specialist (Initially November 2005) • Re-certified with Distinction (CSCS*D) 2008, 2011, 2014, 2017, 2020 • Weight Training for Sports Accredited Tutor March 2007 • (The FA & 1st 4Sport) • Accredited Strength and Conditioning Coach January 2007 • (ASCC) UK Strength & Conditioning Association • UK Sport - Accredited Anti-Doping Tutor May 2006 • (Re-accredited December 2007) • Certified Strength and Conditioning Specialist November 2005 • (CSCS) National Strength & Conditioning Association • MSc Exercise and Nutrition Science 2003 • Post Graduate Certificate in Academic Practice 2002 • A.C.S.M. Fitness Instructor Training October 1999 • (American College of Sports Medicine) • BSc (Hons) SPORT AND EXERCISE SCIENCE June 1999 • PULSE FITNESS SPIN TRAINING April 1999 • A.O.G.B. Personal Training October 1996 • YMCA Teacher of Fitness Training March 1995

Il provider dichiara ai sensi dell'art. 76 del DPR n.445/2000:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua del settore salute"; Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditazione per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni costituiscono a formare il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;