

## Programma

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

b) **Titolo del corso "Strength and Conditioning"** edizione 1

c) **Luogo di svolgimento del corso:** Clinica Motus - Via le Chiuse 59, 10142 Torino (TO)

d) **Docente:** Paul Comfort

e) **Professioni a cui è rivolto l'evento:** tutte le discipline di: medico chirurgo, fisioterapista, masso fisioterapista, terapista 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, 27-28 febbraio e 1 marzo (parte a) 10-11-12 aprile 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:

08.30 - 09.00: Registrazione dei partecipanti

09.00 - 10.30: Il principio SAID - Specific Adaptations to Imposed Demands, GAS - General Adaptation Syndrome e Sovraccarico Progressivo

10.30 - 10.45: Pausa caffè

10.45 - 12.45: Esecuzione di esercizi bilaterali per la parte inferiore del corpo

12.45 - 13.45: Pausa pranzo

13.45 - 14.45: Perché allenare la forza? - Prima parte

14.45 - 15.45: Esecuzione di esercizi unilaterali per la porzione inferiore del corpo

15.45 - 16.00: Pausa caffè

16.00 - 17.00: Esercizi di regressione e progressione

17.00 - 18.00: Perché allenare la forza? - Seconda parte

#### giorno 2:

09.00 - 10.30: Metodi di allenamento della forza

10.30 - 10.45: Pausa caffè

10.45 - 12.45: Insegnare esercizi bilaterali per la porzione inferiore del corpo  
12.45 - 13.45: Pausa pranzo  
13.45 - 14.45: Il continuo allenamento della forza  
14.45 - 15.45: Insegnare esercizi unilaterali per la porzione inferiore del corpo  
15.45 - 16.00: Pausa caffè  
16.00 - 17.00: Imparare a programmare la forza  
17.00 - 18.00: Imparare a programmare la forza

**giorno 3:**

09.00 - 10.30: Metodi per allenare la potenza  
10.30 - 10.45: Pausa caffè  
10.45 - 12.45: Metodi per allenare la potenza  
12.45 - 13.45: Pausa pranzo  
13.45 - 14.45: Condizionamento aerobico  
14.45 - 15.45: Condizionamento aerobico  
15.45 - 16.00: Pausa caffè  
16.00 - 16.45: Imparare a programmare la potenza  
16.45 - 17.30: Imparare a programmare la potenza

**Parte B**

**giorno 1:**

09.00 - 10.30: Sollevamento pesi per prestazioni sportive - Prima parte  
10.30 - 10.45: Pausa caffè  
10.45 - 12.45: Esecuzione di derivati del sollevamento pesi  
12.45 - 13.45: Pausa pranzo  
13.45 - 14.45: Sollevamento pesi per prestazioni sportive - Seconda parte  
14.45 - 15.45: Esecuzione di derivati del sollevamento pesi - Prima parte  
15.45 - 16.00: Pausa caffè  
16.00 - 17.00: Esecuzione di derivati del sollevamento pesi - Seconda parte  
17.00 - 18.00: Progettare i derivati del sollevamento pesi

**giorno 2:**

09.00 - 10.30: Allenamento con salti e Pliometria - Prima parte  
10.30 - 10.45: Pausa caffè  
10.45 - 12.45: Insegnare l'allenamento con salti e pliometria  
12.45 - 13.45: Pausa pranzo  
13.45 - 14.45: Allenamento con salti e pliometria - Seconda parte  
14.45 - 15.45: Imparare a programmare la forza – Prima parte  
15.45 - 16.00: Pausa caffè  
16.00 - 17.00: Imparare a programmare la forza – Seconda parte  
17.00 - 18.00: Monitoraggio e valutazione delle prestazioni

**giorno 3:**

09.00 - 10.30: Periodizzazione - fase di potenziamento  
10.30 - 10.45: Pausa caffè  
10.45 - 12.45: Casi studio di periodizzazione

12.45 - 13.45: Pausa pranzo

13.45 - 14.45: Periodizzazione della riabilitazione

14.45 - 15.45: Insegnare il sollevamento pesi - Prima parte

15.45 - 16.00: Pausa caffè

16.00 - 17.00: Insegnare il sollevamento pesi - Seconda parte

17.00 - 17.30: Conclusione, discussione, domande, modulistica ECM e ASI - CONI, consegna degli attestati e chiusura del corso

i) il corso eroga 50 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	<ul style="list-style-type: none"><li>• Professor in Strength and Conditioning at the University of Salford: August 2022 - present</li><li>• Reader in Strength and Conditioning at the University of Salford: November 2017 – August 2022</li><li>• Senior Lecturer at the University of Salford: January 2008 – November 2017.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PhD via Published Works 2015</li><li>• Certified Strength and Conditioning Specialist (Initially November 2005)</li><li>• Re-certified with Distinction (CSCS*D) 2008, 2011, 2014, 2017, 2020</li><li>• Weight Training for Sports Accredited Tutor March 2007</li><li>• (The FA &amp; 1st 4Sport)</li><li>• Accredited Strength and Conditioning Coach January 2007</li><li>• (ASCC) UK Strength &amp; Conditioning Association</li><li>• UK Sport - Accredited Anti-Doping Tutor May 2006</li><li>• (Re-accredited December 2007)</li><li>• Certified Strength and Conditioning Specialist November 2005</li><li>• (CSCS) National Strength &amp; Conditioning Association</li><li>• MSc Exercise and Nutrition Science 2003</li><li>• Post Graduate Certificate in Academic Practice 2002</li><li>• A.C.S.M. Fitness Instructor Training October 1999</li><li>• (American College of Sports Medicine)</li><li>• BSc (Hons) SPORT AND EXERCISE SCIENCE June 1999</li><li>• PULSE FITNESS SPIN TRAINING April 1999</li><li>• AOGB Personal Training October 1996</li><li>• YMCA Teacher of Fitness Training March 1995</li></ul>

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 nel settore salute"; Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - P.zz. 4.6. lett. j) Manuale Nazionale di Accredimento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formare il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante.