

Programma

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

b) **Titolo del corso** “Advanced Strength and Conditioning - Principi dell'Allenamento della Forza e della Potenza per Migliorare le Prestazioni Sportive” edizione 1

c) **Luogo di svolgimento del corso:**

- Via Abetone Inferiore 4, 41053 Maranello (MO), Aule Med-Ex presso le prestigiose sale degli Stabilimenti Ferrari (TEORIA)

- Via Regina Pacis 116, 41049 Sassuolo (MO), Crossfit Sassuolo presso l'esclusivo Centro Sportivo di Ca' Marta (PRATICA)

d) **Docente:** Paul Comfort

e) **Professioni a cui è rivolto l'evento:** tutte le discipline di: medico chirurgo, fisioterapista, massofisioterapista

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:

- Comprendere i principi fondamentali dell'allenamento della forza e della potenza nello sport, applicandoli in base alle esigenze dell'atleta o del paziente;
- Programmare esercizi specifici per lo sviluppo della forza massimale, della potenza e della velocità, inclusi sollevamenti, esercizi pliometrici e balistici;
- Utilizzare vari metodi di allenamento della forza adattati alle diverse fasi della preparazione atletica, dalla prevenzione al ritorno allo sport;
- Sviluppare strategie di progressione e regressione dei carichi in funzione del livello e dello stato funzionale dell'individuo;
- Applicare la periodizzazione dell'allenamento della forza e della potenza a medio e lungo termine, con finalità prestantive o riabilitative;
- Analizzare casi studio e strutturare un piano di intervento efficace in ambito sportivo e riabilitativo;
- Integrare i concetti teorici con l'esecuzione pratica degli esercizi, migliorando le capacità di coaching e di osservazione tecnica.

g) **giornate di svolgimento:** in presenza 20-21 marzo 2026

h) **Programma dettagliato**

Il corso, della durata di 2 giorni è suddiviso:

giorno 1:

09.00 - 10.00: Sovraccarico progressivo e principio S.A.I.D. (Specific Adaptation to Imposed Demands)

10.00 - 11.30: Perché la forza è importante?

11.30 - 11.45: Pausa caffè

11.45 - 12.45: Potenziamiento per fasi:

- Programmazione e pianificazione

12.45 - 13.00: Partenza per transfer* verso il centro sportivo di Cà Marta a Sassuolo (Mo) per le parti

pratiche del corso

13.00 - 14.00: Pausa pranzo

14.00 - 14.30: Principi dell'allenamento della forza

14.30 - 16.00: Coaching ed esecuzione degli esercizi chiave per l'allenamento della forza

16.00 - 16.15: Pausa caffè

16.15 - 16.45: Allenamento balistico vs pliometrico

16.45 - 18.00: Coaching ed esecuzione di esercizi balistici e pliometrici

giorno 2:

09.00 - 10.15: Esercizi di sollevamento pesi e e loro varianti

10.15 - 10.30: Pausa caffè

10.30 - 13.00: Coaching ed esecuzione degli esercizi di sollevamento pesi

13.00 - 14.00: Pausa pranzo

14.00 - 15.00: Programmazione degli esercizi di forza e potenza

15.00 - 16.45: Coaching ed esecuzione di metodi alternativi di allenamento della potenza

16.45 - 17.00: Pausa caffè

17.00 - 17.50: Esempi di programmazione per forza e potenza

17.50 - 18.00: Domande e dubbi, valutazione ECM, ASI - CONI e consegna degli attestati di partecipazione

i) il corso eroga 18 crediti ECM

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

La lingua del corso è italiano. I responsabili scientifici del Corso sono Dott. Alessandro Biffi e Dott. Fredrick Fernando, i cui CV sono caricati 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">Professor in Strength and Conditioning at the University of Salford: August 2022 - presentReader in Strength and Conditioning at the University of Salford: November 2017 – August 2022Senior Lecturer at the University of Salford: January 2008 – November 2017.	<ul style="list-style-type: none">PhD via Published Works 2015Certified Strength and Conditioning Specialist (Initially November 2005)Re-certified with Distinction (CSCS*D) 2008, 2011, 2014, 2017, 2020Weight Training for Sports Accredited Tutor March 2007(The FA & 1st 4Sport)Accredited Strength and Conditioning Coach January 2007(ASCC) UK Strength & Conditioning AssociationUK Sport - Accredited Anti-Doping Tutor May 2006(Re-accredited December 2007)Certified Strength and Conditioning Specialist November 2005(CSCS) National Strength & Conditioning AssociationMSc Exercise and Nutrition Science 2003Post Graduate Certificate in Academic Practice 2002A.C.S.M. Fitness Instructor Training October 1999(American College of Sports Medicine)BSc (Hons) SPORT AND EXERCISE SCIENCE June 1999PULSE FITNESS SPIN TRAINING April 1999AOGB Personal Training October 1996YMCA 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 nel settore salute"; Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento 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. tenuti dall'ente accreditante;