

Programma

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

b) **Titolo del corso** “Training for Speed and Injury Risk Reduction in Team Sports: Hamstring Functional Anatomy, Lumbo-Pelvic Control, Sprint Mechanical Output, Range of Motion and Strength Training”
edizione 1

c) **Luogo di svolgimento del corso:** Forum Sport Center Roma - Via Cornelia 493, 00166 Roma (RM)

d) **Docente:** Johan Lahti

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 l'entità del problema degli infortuni ai hamstring negli sport contemporanei;
- Approfondire l'anatomia funzionale degli hamstring per comprendere meglio il loro ruolo nel movimento;
- Analizzare il funzionamento degli hamstring durante lo sprint e capire come si verificano di conseguenza gli infortuni;
- Comprendere la complessità dei meccanismi di infortunio a livello individuale;
- Avere una visione globale dei fattori di rischio intrinseci ed estrinseci e delle possibili strategie di intervento basate su evidenze scientifiche;
- Applicare in modo pratico le conoscenze acquisite in quattro aree principali: controllo lombo-pelvico e tecnica di sprint, output meccanico, forza e mobilità articolare.

g) **giornate di svolgimento:** in presenza 18-19 aprile 2026

h) **Programma dettagliato**

Il corso, della durata di 2 giorni è così suddiviso:

giorno 1:

09.00 - 11.00: **Introduzione**

- Panoramica sul modello di prevenzione degli infortuni e analisi delle statistiche sugli infortuni ai hamstring negli sport basati sulla velocità.

11.00 - 11.15: Pausa caffè

11.15 - 13.00: **Tecnica di sprint [Prima parte]**

- Studio dell'anatomia funzionale degli hamstring e il loro ruolo nella performance sportiva

13.00 - 14.00: Pausa pranzo

14.00 - 14.20: **Tecnica di sprint [Seconda parte]**

- Differenze tra i capi muscolari degli hamstring e il loro ruolo nello sprint.

14.20 - 15.00: **Output meccanico dello sprint**

- Analisi della relazione forza-velocità nello sprint e la sua importanza nella prevenzione.

15.00 - 15.15: Pausa caffè

15.15 - 17.50: **Output meccanico dello sprint [Parte pratica]**

- Applicazione pratica dei concetti di forza-velocità e tecniche per migliorare la meccanica dello sprint.

17.50 - 18.00: Q&A e chiusura della prima giornata

giorno 2:

09.00 - 09.45: **Range of motion**

- Importanza della mobilità articolare per prevenire infortuni agli hamstring e strategie per migliorare la flessibilità funzionale

09.45 - 11.00: **Range of motion**

- Approfondimento sulla relazione tra mobilità e performance.
- Test pratici per valutare e migliorare il range di movimento nei contesti sportivi

11.00 - 11.15: Pausa caffè

11.15 - 13.00: **Allenamento della forza [Prima parte]**

- Fondamenti dell'allenamento della forza per la prevenzione degli infortuni agli hamstring.
- Analisi delle strategie basate sulle evidenze scientifiche: esercizi specifici, carichi e metodi di progressione

13.00 - 14.00: Pausa pranzo

14.00 - 14.30: **Allenamento della forza [Seconda parte]**

- Approfondimento sugli adattamenti muscolari per la prevenzione degli infortuni
- Confronto tra esercizi tradizionali e metodologie più avanzate

14.30 - 15.30: **Allenamento della forza [Teoria e pratica #1]**

- Esercizi pratici per migliorare la forza e ridurre il rischio di infortuni

15.30 - 16.20: **Allenamento della forza [Teoria e pratica #2]**

- Sessione di allenamento della forza focalizzata su su progressioni, programmazione e adattamenti specifici per gli sport di squadra

16.20 - 16.30: Dibattito conclusivo, domande e risposte, valutazione finale ECM e consegna degli attestati di fine corso

i) il corso eroga 16,1 crediti ECM

j) Il corso è tenuto dal Dott. Johan Lahti, PhD, CSCS (di seguito un breve estratto del suo CV).

La lingua del corso è 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 Sebastiano Nutarelli, il cui CV completo è caricato a sistema.

SOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA-LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
John Lahti	Fisioterapista	Fisioterapista	ESPERIENZA LAVORATIVA 2024 spring – present: Head of youth performance for the Jokerit Ice-Hockey club, u13-u20. 2021 spring – present: Strength and Conditioning coach for the Jokerit Ice-Hockey Academy, U20. January 2012 – Present: S&C Coach and test performer at RS Athletics & Health. 2021 autumn – 2023 spring: Sports Science lecturer at the Applied University of Arcada, Helsinki, Finland. 2024 January – 2024 May: Consultant for designing a testing program for top prospects in Finnish Football at the Olympic training center under the supervision of the Finnish Football federation.	ISTRUZIONE E FORMAZIONE 2017- 2023: University of Nice Sophia Antipolis, France. Doctoral degree. 2020 - present: Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS), National strength and conditioning association. 2014-2017: University of Jyväskylä, Finland. Master's degree in Biology of Physical Activity Majoring in Science of Sport Coaching and Fitness Testing. 2009-2013: Arcada – University of Applied Sciences, Helsinki, Finland. BSc. Sport & Health promotion

Il provider dichiara ai sensi dell'art. 76 del DPR n. 445/2000:
 - di aver fornito all'interessato l'informazione sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679, artt. 88, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute" - Rep. Att. 14/CSB del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditazione per l'Erogazione di Eventi ECM);
 - di aver addebitato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni costituiscono a fondamento il consenso informato, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dal sito accreditatore.