



accademia *di* **naturopat**ia

Repubblica di San Marino – Via Rovereta, 42 – tel. 0549-908138

**16-17 giugno 2012**

**Best Western Palace Hotel \*\*\*\*** Repubblica di San Marino, Tel. 0549 900190

**CORSO TEORICO-PRATICO  
LA POTENZA MUSCOLARE:  
VALUTAZIONE FUNZIONALE E DEL RECUPERO**

**Sabato 16 Giugno** La Potenza muscolare

Ore 9,00 Bioenergetica muscolare. (*G. Falcioni*)

ore 9,30 Il muscolo, fibre muscolari, loro proprietà. (*M. Bramucci*)

ore 10,00 Obesità disabilitante. Fattori determinanti e strategia di cura. (*P. Capodaglio*)

Ore 10,30 I test di valutazione della potenza muscolare. (Fabio Globus)

Ore 11,30 Prestazione atletica e posturografia dinamica. (*C. Tacchino*)

ore 12,00 Valutazione quantitative e qualitative del muscolo con ultrasuoni (*Pillen S.*)

**Sabato pomeriggio** *Sessione pratica*

**METODOLOGIA DI ALLENAMENTO E DEL RECUPERO  
NELLO SPORT E NELLA RIABILITAZIONE**

**Ore 14,00 LA CORRETTA DETERMINAZIONE DEI CARICHI DI ALLENAMENTO**

- Valutazione dell'effetto reale del carico di lavoro sul sistema neuromuscolare attraverso l'analisi della curva Forza / Velocità.
- Individuazione e ottimizzazione dei parametri del carico di allenamento (peso, velocità di spostamento, numero di ripetizioni, numero di serie).

#### **Ore 15,30 BIOFEEDBACK E CONTROLLO DELLO STIMOLO ALLENANTE**

- Controllo in tempo reale dei parametri di allenamento (spostamento, forza, velocità e potenza);
- Valutazione degli effetti e dell'efficacia del carico sul sistema biologico.
- Controllo e riprogrammazione del carico di lavoro attraverso l'analisi dei dati assunti durante l'intera seduta di allenamento.

#### **Ore 16,30 PREVENZIONE E RECUPERO FUNZIONALE: ANALISI DELLO SQUILIBRIO MUSCOLARE**

- Individuazione qualitativa e quantitativa degli squilibri muscolari negli atleti attraverso:
  1. test isometrici (balance test), test dinamici con pedana di forza (Jplate, analisi biomeccanica del salto e bi-phasic balance test),
  2. Bi- Test: Test elettromiografico con controllo isometrico della forza,
  3. Analisi e valutazione dei dati relativi alle differenze di espressione di forza tra arti omologhi.

### **Domenica 17 giugno** **Nutrizione e Prestazione Muscolare**

Ore 9,00 Nutrizione e risposta anabolica del muscolo scheletrico. (*M. Spattini*)

ore 9.30 Nutrizione, secrezione ormonale e prestazione muscolare. (*V. Bianchi*)

ore 10,00 Metabolismo proteico e attività fisica. (*E. Bertoli*)

#### **Invecchiamento e Atrofia muscolare.**

Ore 10,30 Decadimento della muscolatura con l'età: solo invecchiamento o soprattutto inattività? (*F. Protasi*)

ore 11,00 I meccanismi molecolari della ipertrofia e atrofia muscolare. (*A. Musarò*)

ore 11,30 Regolazione ormonale della massa muscolare. (*C. Polidori*)

**Ore 13,00 Esame di valutazione per attestato. Il test comprende 40 quiz a risposta multipla.**

#### **RELATORI DEL CORSO**

**Bertoli Enrico**, *professore ordinario di biochimica, Facoltà di Medicina Università di Ancona*

**Bianchi Vittorio E.** MD, *specialista in Medicina Interna e dello Sport, Centro della Nutrizione e Metabolismo, FACSM*

**Bramucci Massimo**, *Professore Associato, Cattedra di Fisiologia, Università di Camerino*

**Capodaglio Paolo**, *Direttore UO Riabilitazione Osteoarticolare e Medicina Riabilitativa, Servizio di Fisioterapia, Laboratorio di Ricerca in Biomeccanica e Riabilitazione Ospedale S Giuseppe Istituto Auxologico Italiano IRCSS Piancavallo-Verbania (VB)*

**Falcioni Giancarlo**, *professore ordinario, Cattedra di Biologia Molecolare, Università di Camerino*

**Musarò Antonio**, *Professore Associato, Dipartimento di Istologia e Embriologia Medica, Università degli Studi La Sapienza, Roma*

**Pillen Sigrid**, *Department of Clinical Neurophysiology, Radboud University Nijmegen Medical Center, Nijmegen, The Netherlands*

**Polidori Carlo**, *professore associate di farmacologia, Università di Camerino*

**Protasi Feliciano**, *Sport Scientist, School of Sport & Exercise Sciences, University of Rome Tor Vergata, Rome, Italy*

**Spattini Massimo**, *Specialista in Scienza dell'Alimentazione e in Medicina dello Sport-Certified in Anti-Aging & Regenerative Medicine, Docente all'Università La Sapienza di Roma*

**Tacchino Carlo**, *ingegnere elettronico, ricercatore dell'azienda Vertigo, Genova*

---

**Cosa si apprende nel Corso.** La **F**orza è un parametro muscolare fondamentale correlato allo stato di salute e di efficienza fisica. La riduzione della forza è correlato al decadimento fisico e al rischio di traumi nell'anziano come nell'atleta ed è una caratteristica muscolare fondamentale per valutare la prestazione fisica e di salute di un individuo. Il corso ha lo scopo di fornire gli elementi di base per l'apprendimento della fisiologia muscolare, dei test fisiologici per valutare la condizione muscolare di ogni tipo di soggetto. Con questo corso verranno spiegati i test e la loro esecuzione pratica, nonché l'importanza della interpretazione dei dati.

**A chi è diretto il Corso.**

Il corso è aperto ai medici, in particolare agli specialisti in medicina dello sport, ai laureati e studenti in Medicina e Chirurgia e Scienze Motorie, personal trainer, fisioterapisti, allenatori e tutti coloro che vogliono approfondire le conoscenze sulla funzionalità del muscolo e programmare il recupero.

**Esame:** il test di esame a quiz è limitato alla sessione "valutazione della prestazione fisica e recupero funzionale". Il test servirà unicamente per verificare che i corsisti abbiano appreso i concetti principali della metodica di valutazione fisica funzionale E DEL RECUPERO.

**Costo di partecipazione: 150 euro**

Per informazioni: Poliamb. Stella Maris tel. 0549-908138

**Best Western Palace Hotel tel. 0549 900190**

**Email:** [commerciale@palacehotelsanmarino.com](mailto:commerciale@palacehotelsanmarino.com)