



MOVIMENTO SENZA ETÀ

Il programma
formativo

/ MODULO 1.

Analisi psicosociale e fondamenti del movimento

- Il ruolo dell'allenatore nella costruzione di una relazione professionale efficace
- La società come riferimento e la sua influenza sull'educazione motoria
- Il dolore: analisi e strategie di gestione

Presentazione del Metodo MSE

- Cos'è il Metodo MSE e perché il pavimento è il suo focus centrale
- I 4 pilastri: analisi e gerarchia
- Limiti e ambiti di applicazione del metodo
- Struttura di una lezione base: progressioni e adattamenti
- Pratica e laboratorio

Progressioni e regressioni nei movimenti base e nel groundwork

- Scomposizione di esercizi complessi per l'anziano più fragile
- Principi e logiche del floorwork
- Pratica

/ MODULO 2.

Introduzione alla fase pre-pavimento e al Metodo FAME

- Il metodo della backward chain nella prevenzione delle cadute
- Struttura di una lezione e i 5 pilastri
- Organizzazione della classe e ruolo della sedia come supporto transitorio
- Introduzione all'utilizzo di elastici e piccoli pesi
- Comunicazione specifica prima, durante e dopo la lezione

Laboratori di gruppo

- Progettazione e realizzazione di una sessione base per andare a terra in autonomia
- Focus sulle tecniche di comunicazione per rendere gli esercizi efficaci ed educativi
- Sintesi dei punti chiave della giornata

/ MODULO 3.

Comunicazione efficace nelle dinamiche corporee

- L'importanza della comunicazione EAP (Empatia, Autorevolezza, Priorità) nell'allenamento degli anziani
- Laboratorio pratico con focus sulla didattica

Protesi e dolore

- Evidenze scientifiche sui limiti fisici degli anziani con protesi
- Gestione di paure, dolore e convinzioni limitanti più comuni
- Proposte e regressioni specifiche per anziani con protesi

Approcci alla stimolazione cognitiva

- Coordinazione e stimolazione dei riflessi
- Esercizi adattati a un pubblico poco allenato e instabile

/ MODULO 4.

Allenamento e anzianità

- Effetti dell'invecchiamento e dell'allenamento sui sistemi fisiologici
- Caratteristiche psicofisiche dei soggetti con storia di cadute
- Analisi e strategie di intervento per le patologie più comuni negli over 65

Panoramica sul processo di screening pre-esercizio

- Scale di valutazione e test specifici per identificare il rischio di caduta negli over 65
- Applicazione pratica dei principali strumenti di valutazione

Laboratori di gruppo sul metodo

- Role play a gruppi: come accompagnare l'anziano a terra in sicurezza
- Q&A e confronto sul Metodo MSE