

## ●● Modalità di iscrizione

Le iscrizioni, on line, sono raggiungibili sul sito, cliccando **QUI** oppure nella home page del nostro sito [www.formatsas.com](http://www.formatsas.com). La segreteria invierà una comunicazione di conferma della prenotazione, con indicazioni per completare la procedura di iscrizione e inserire i documenti relativi al pagamento o all'impegno di spesa dell'Ente di appartenenza. Dal momento della prenotazione vi sono **3 giorni** di tempo per effettuare il pagamento tramite bonifico bancario, indicando come causale: nome, cognome e codice evento, **intestato a:**

**FORMAT TRENINO SAS - Via del Brennero 136 - Trento  
Cassa di Risparmio di Bolzano  
IT16Q 06045 01802 00000 0101200**

Le prenotazioni e le iscrizioni verranno accettate in ordine cronologico. **Dopo 3 giorni, se la procedura di iscrizione non verrà completata, il posto riservato potrà essere reso disponibile.**

L'iscrizione si intende completata al ricevimento di una email da parte della segreteria per la **conferma dell'iscrizione**. È possibile effettuare il pagamento della quota di iscrizione anche con una carta di credito (tramite il sistema Paypal) direttamente sul nostro sito, durante la procedura di iscrizione. In tal caso la conferma dell'iscrizione diventa istantanea. Tutte le comunicazioni relative all'evento verranno trasmesse solamente tramite email, pertanto Format non si assume la responsabilità nel caso in cui le comunicazioni via email siano ignorate. Il corsista si impegna ad indicare l'indirizzo email valido, a visionarlo con frequenza e a rispondere alle comunicazioni pervenute.

Per richieste di assistenza è possibile scrivere all'indirizzo [iscrizioni@formatsas.com](mailto:iscrizioni@formatsas.com) oppure contattare la segreteria al n. 0461-825907.

**DISDETTE E RIMBORSI.** In caso di disdetta entro il termine delle iscrizioni, verrà restituito il 50% della quota versata. In tutti gli altri casi non verrà effettuato nessun rimborso. FORMAT si riserva di non attivare il corso qualora non sia raggiunto il numero minimo di partecipanti previsto. In questo caso verranno concordate con gli iscritti le modalità di riutilizzo della quota o di rimborso.

## ●● Metodologia didattica

Durante il corso è possibile fare domande al docente, tramite l'invio di messaggi in chat oppure intervenendo direttamente in collegamento audio video. Per l'intera durata del corso sarà disponibile un nostro tutor tecnico per eventuali problemi di accesso all'iniziativa. Per poter partecipare bisogna disporre di una buona connessione internet e di un dispositivo (smartphone, tablet o pc). Non è obbligatorio disporre di una webcam o di un microfono. L'invito a connettersi all'aula virtuale sarà inviato via email circa 45 min. prima dell'avvio del corso.

È consigliabile l'installazione dell'app "GO TO MEETING" sul proprio dispositivo, dal seguente link:

<https://global.gotomeeting.com/install/>

## ●● Relatori

### Gianpaolo Pierini

Direttore Area CentroSud Fondazione Don Carlo Gnocchi Onlus

### Giovanni Melchiorri

Medico, Specialista in medicina fisica e riabilitazione, Professore Associato Università di Roma Tor Vergata, Consulente Fondazione Don Carlo Gnocchi di Roma, Medico Squadra Nazionale Italiana di Pallanuoto, Coordinatore tecnico scientifico della Federazione Italiana Nuoto. Ideatore del metodo Home Training®

### Valerio Viero

Laureato in scienze Motorie, Dottore di ricerca Università di Roma Tor Vergata, Preparatore atletico di squadre nazionali di pallanuoto e calcio a cinque. Titolare dell'insegnamento di Home Training® presso Università di Roma Tor Vergata.

### Fioravanti Marzia

Laureata in scienze motorie, Culture della Materia insegnamento di Home Training® presso Università di Roma Tor Vergata.

### Silvia Marroni

Laureata in Fisioterapista, Fisioterapista presso fondazione don Carlo Gnocchi Roma. Culture della Materia insegnamento di Home Training® presso Università di Roma Tor Vergata.

## ●● Quota di partecipazione

### Quota professionisti sanitari:

€ 70,00 IVA esente (art. 10 DPR 633/72)

### Quota agevolata:

Studenti e altre figure non soggette a crediti ECM:  
€ 45,00 IVA esente (art. 10 DPR 633/72)

Tali quote sono comprensive del libro "Home Training" di Giovanni Melchiorri (Resp. Scientifico dell'evento) - Calzetti e Mariucci editori che verrà spedito al domicilio degli iscritti.

## ●● Scadenza iscrizioni

16 giugno 2021

## ●● Provider ECM e Segreteria Organizzativa



via Brennero 136 - Trento (TN) | Tel. 0461 825907  
e-mail: [trentino@formatsas.com](mailto:trentino@formatsas.com)  
Iscrizione al Registro delle Imprese di Trento,  
C.F. e P.I. 02181910221 - REA TN 205821

**E.C.M.**  
Educazione Continua  
in Medicina



# HOME TRAINING®



18-19 giugno 2021



(VIDEOCONFERENZA INTERATTIVA)



## ●● Razionale

### Il metodo

Il metodo Home Training® è stato da noi ideato e messo a punto negli ultimi anni, fino alla registrazione del marchio nel 2019. Il metodo nasce con l'obiettivo di rendere più facile l'esecuzione dell'esercizio fisico per una popolazione di persone anziane, per migliorare o recuperare un adeguato livello d'efficienza fisica. Molto spesso questa fascia d'età ha difficoltà di vario tipo a spostarsi verso le strutture sportive o riabilitative e questo rappresenta uno dei motivi per cui l'attività fisica non viene cominciata o non è svolta con regolarità.

Da qui l'idea di un metodo di lavoro che consentisse un esercizio fisico sicuro e presso il proprio domicilio. Anche nella scelta dei mezzi e dei metodi l'HT® ha un approccio molto pragmatico in modo da consentire un "training" che oltre ad essere sicuro sia realizzabile con mezzi di poco costo ed utilizzabili in qualunque tipo di abitazione.

Il metodo si basa su 72 esercizi tra i quali scegliere i più adatti ad ogni singola necessità. Gli esercizi sono stati selezionati per essere allenanti in modo specifico per il miglioramento delle autonomie nelle attività della vita quotidiana per la popolazione di riferimento. Il miglioramento o il recupero dell'efficienza nelle autonomie della vita quotidiana è appunto l'obiettivo principale del metodo Home Training®. I 72 esercizi sono divisi in 8 sequenze che costituiscono il core del metodo stesso. Il metodo delle sequenze consente di valutare le capacità-abilità della persona, di scegliere al meglio gli esercizi da somministrare e di coinvolgere il soggetto attraverso la partecipazione diretta agli obiettivi e ai miglioramenti conseguiti. L'abbinamento di valutazione e somministrazione consentito dalle 8 sequenze di esercizi, garantisce adeguatezza, gradualità, specificità e la migliore periodizzazione ed organizzazione dell'esercizio fisico allenante domiciliare.

### Applicabilità

Il metodo come detto si rivolge ad una popolazione anziana. Nella nostra esperienza può essere utilizzato anche in persone che vogliono mantenere o migliorare la propria efficienza fisica generale o anche in quelle fasi di post hospital in cui, terminata la fase acuta patologica, permanga ancora una diminuita efficienza nelle attività della vita quotidiana.

Il metodo promuove la collaborazione tra le diverse

figure professionali (medico di base o specialista, fisioterapista, infermiere e laureato in scienze motorie).

Il metodo promuove la collaborazione tra le diverse figure professionali (medico di base o specialista, fisioterapista, infermiere e laureato in scienze motorie).

L'Home Training® permette: chiarezza prescrittiva, possibilità di ottimizzare la rispondenza tra esercizio prescritto e somministrazione, sicurezza, possibilità di un costante monitoraggio e condivisione delle valutazioni. La presenza contemporanea di tutte queste caratteristiche lo rendono adeguato anche nei casi di persone fragili, quindi applicabile ad una popolazione eterogenea.

Nel complesso e futuribile mondo della teleassistenza, compresa la riabilitazione e l'esercizio terapeutico, il metodo può svolgere un ruolo importante di collegamento tra l'attività "in presenza" e quella a distanza.

## ●● Obiettivi

- in fase di definizione
- in fase di definizione

Obiettivo Nazionale ECM  
N°\_\_ in fase di definizione

## ●● Destinatari

Medici, fisioterapisti, infermieri e laureati in scienze motorie. I medici per il loro ruolo di prescrittori, le altre figure professionali per il loro ruolo d'ideatori e somministratori, in momenti diversi o in equipe. Posti disponibili: 100

## ●● Crediti ECM

In fase di definizione

## ●● Codice corso

WDG0221TN1806

## Venerdì 18 giugno

- 15.50 Apertura del webinar  
*Giampaolo Pierini*
- 16.00 INTRODUZIONE AL METODO HOME TRAINING  
*Giovanni Melchiorri*  
[Perché H.T., la compliance, Dismobility Syndrome, caratteristiche generali del metodo, la ricerca scientifica](#)  
[sull'allenamento in setting domiciliare](#)
- 17.00 OBIETTIVI DEL METODO E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO ADATTATA  
*Valerio Viero*  
[Metodologia dell'allenamento adattata al metodo H.T., allenamento alla performance del vivere quotidiano](#)
- 18.00 IL CONCETTO DI SEQUENZA DI ESERCIZI  
*Valerio Viero*  
[Aspetti innovativi del metodo, capacità e abilità fisiche, la progressione del carico allenante, serie e ripetizioni, 3 x 10 o 10 x 3?, la sequenza per la valutazione](#)
- 18.30 LA VALUTAZIONE FUNZIONALE DOMICILIARE NEL METODO HOME TRAINING  
*Marzia Fioravanti*  
[Chair test, Sit and Reach, Timed up and go, test della cicogna, le scale di valutazione](#)
- 19.30 LA NOSTRA RICERCA SCIENTIFICA SUL METODO  
*Giovanni Melchiorri*  
[Risultati ottenuti con il metodo HT sulle abilità motorie e sul well-being](#)
- 20.00 Fine giornata

## Sabato 19 giugno

- 09.00 ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO CON IL METODO HOME TRAINING  
*Silvia Marroni*  
[Spazio domestico, abbigliamento, attrezzi, sicurezza in ambiente domestico, l'esperienza pratica sull'utilizzo del metodo, sull'utilizzo del metodo per teleriabilitazione](#)
- 10.00 LE SEQUENZE DEL METODO HOME TRAINING  
*Silvia Marroni e Marzia Fioravanti*  
[SEQUENZE D'INGRESSO](#)  
[SEQUENZE INTERMEDIE](#)
- 11.30 LE 8 SEQUENZE DEL METODO HOME TRAINING  
*Silvia Marroni e Marzia Fioravanti*  
[SEQUENZE COMPLESSE](#)
- 12.50 Conclusioni  
*Giovanni Melchiorri*
- 13.00 Fine evento

