

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO PER LA PERFORMANCE ATLETICA DOPO L'INFORTUNIO

PRIMO GIORNO

8:45 Registrazione Partecipanti

9:00 Presentazione ed introduzione

9:10 Principi della costruzione della performance. Mobilità e controllo motorio, performance sport-specifica (calcio, tennis, volley ed atletica leggera). Abilità sport-specifica

9:45 Mezzi della costruzione della performance atletica. Aspetti condizionali (forza, resistenza aerobica, potenza aerobica, potenza anaerobica lattacida, potenza anaerobica lattacida, resistenza sport-specifica, resistenza alla velocità) ed aspetti e legati alla tecnica di corsa (pliomatria, reattività, agilità, cambi di direzione)

10:45 L'allenamento della forza:

- Cenni curva forza-velocità e rate force development
- Post-activation potentiation
- Forza massima
- Forza esplosivo-elastica
- Forza veloce
- Allenamento super lento

12:15 Allenamento super-lento

13:15 Pausa Pranzo

14:15 Allenamento della componente aerobica:

- Potenza aerobica
- Lavoro in serie
- Allenamento intermittente
- CCVV

• Resistenza aerobica

- Intensità della corsa di volume
- Allenamento con variazioni

16:00 Allenamento Pliometrico

- Fisiologia dell'allenamento pliometrico
- Meccanismi volontari ed involontari
- Feed-back e feed forward

Correlazione tra tempi di appoggio a terra e velocità sviluppata

16:45 L'allenamento pliometrico

Progressione di lavoro

SECONDO GIORNO

9:00 Domande su argomenti trattati il giorno 1

9:15 Potenza anaerobica lattacida e potenza aerobica lattacida

Mezzi di allenamento

Resistenza alla velocità e progressione sport-specifica

10:00 Metodologia della preparazione atletica nel calcio

11:00 Allenamento della tecnica di corsa e del balzo:

Mezzi e progressione di lavoro

11:45 Allenamento della tecnica di corsa e del balzo

12:30 Pausa Pranzo

13:30 Progressioni di lavoro:

- Le fasi sensibili
- Fase sensibile per la crescita delle qualità coordinative
- Fase sensibile per lo sviluppo delle capacità condizionali
- Progressione di lavoro per i deficit di mobilità
- Progressione di lavoro per i deficit di controllo motorio statico
- Progressione di lavoro per il deficit di controllo motorio dinamico

14:30 Allenamento dell'agilità e dei cambi di direzione

- Aspetti fisiologici
- Test di valutazione
- Mezzi di allenamento e progressione

15:45 Introduzione all'allenamento combinato dell'agilità e dei cambi di direzione

- Elementi di costruzione dell'allenamento combinato
- Qualità generali
- Qualità speciali e qualità specifiche

16:15 Stesura di un programma di allenamento.

Costruzione diretta da parte dei partecipanti, di un programma di allenamento di diversi sport, in funzione degli obiettivi e delle tempistiche indicate dal docente

17:30 Domande

17:45 Documentazione ECM
18:00 Chiusura lavori