



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

Docente:

Andrea Benvenuti. Laureato in fisioterapia, durante la Laurea ha frequentato il corso per allenatori di atletica leggera ottenendo nel febbraio 2002 l'attestato di qualifica di istruttore di primo livello. Nel triennio 2003-2005 ha partecipato a numerosi convegni riguardanti i traumi degli arti inferiori ed in particolare, gli aspetti riabilitativi dei traumi distorsivi di caviglia e nel 2005 al primo convegno mondiale di Terapia Manuale (Spine).



Introduzione:

Con questo corso si intende fornire le indicazioni di base per la costruzione di un piano di allenamento metodologicamente congruo con le necessità specifiche dell'atleta, in modo tale da avere gli strumenti per confrontarsi e relazionarsi adeguatamente con gli allenatori ed i preparatori atletici.

Obiettivi:

Gli obiettivi sono legati alla acquisizione della capacità di riconoscere e valutare le abilità sport-specifiche che è necessario sviluppare e mantenere, alla capacità di sviluppare un'analisi precisa degli aspetti biomeccanici e metabolici richiesti ed avere gli strumenti per costruire un piano di allenamento metodologicamente avanzato.

Perché Partecipare

Al fisioterapista verranno forniti gli strumenti per una programmazione metodologicamente avanzata circa gli aspetti dell'allenamento condizionale, coordinativo e di allenamento della forza. Particolare attenzione verrà dedicata all'allenamento pliometrico. Verranno inoltre indicate le metodologie per una corretta progressione dei carichi di lavoro in funzione delle necessità prestazionali richieste



Quando
19-20 giugno 2021



Dove
VILLORBA (TV)
AREA FORMATIVA EUREKA SISTEM
Via Giovanni Amendola n. 24



Orario
Registrazione: ore 8.45
Corso:
ore 9.00-18.00 (1° e 2°giorno)



Destinatari
Fisioterapisti
Laureati in Scienze Motorie



Partecipanti
min. 16 – max 25



Quota di partecipazione
Fisioterapisti € 430,00



Termine iscrizioni
7 giugno 2021



Per informazioni
info@sinergiaesviluppo.it
www.sinergiaesviluppo.com

Modalità di iscrizione

Per accedere all'**iscrizione on line** è necessario:



1. Entrare nel sito www.sinergiaesviluppo.it e cercare l'evento desiderato.
2. Cliccare su **ISCRIVITI** ed effettuare il login al proprio account o procedere con la registrazione alla piattaforma se non ancora effettuata.
3. Scegliere il corso e procedere con l'iscrizione compilando i campi richiesti.

Programma

Giorno 1

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi	Tempo	
				Ore	Min.
8.45	Registrazione Partecipanti				
9.00	Presentazione ed introduzione			0	45
9.10	Principi della costruzione della performance. Mobilità e controllo motorio, performance sport-specifica (calcio, tennis, volley ed atletica leggera). Abilità sport-specifica	Lezioni magistrali	Aggiornamento delle conoscenze inerenti la preparazione atletica, la fisiologia e la metodologia dell'allenamento		
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)	Lezioni magistrali	Aggiornamento delle conoscenze inerenti la preparazione atletica, la fisiologia e la metodologia dell'allenamento	0	45
10.30	Coffe break				
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	Lezioni magistrali	Aggiornamento delle conoscenze inerenti la preparazione atletica, la fisiologia e la metodologia dell'allenamento	1	30
12.15	Allenamento super-lento	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	Approfondire le conoscenze di base per la somministrazione dei carichi di lavoro non in relazione all'infortunio subito ma alla prestazione da conseguire	1	00
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	Lezioni magistrali	Aggiornamento delle conoscenze inerenti la preparazione atletica, la fisiologia e la metodologia dell'allenamento	1	30
15.45	Potenza anaerobica alattacida e potenza aerobica lattacida • Mezzi di allenamento • Resistenza alla velocità e progressione sport-specifica	Lezioni magistrali	Aggiornamento delle conoscenze inerenti la preparazione atletica, la fisiologia e la metodologia dell'allenamento	0	45
16.30	Coffe break				



16.45	Metodologia della preparazione atletica nel calcio	Lezioni magistrali sessioni video	Aggiornamento delle conoscenze inerenti la preparazione atletica, la fisiologia e la metodologia dell'allenamento	1	15
18.00	Termine prima giornata				
18.00	WORKSHOP FACOLTATIVO (non accreditato ecm): <ul style="list-style-type: none"> • Strategie di corretta comunicazione tra tecnico e atleta • La gestione dell'allenamento in funzione del dolore 	<i>lavoro a piccoli gruppi su problemi e casi clinici con produzione di rapporto finale da discutere con esperto</i>	Identificare indicazioni e controindicazioni di una corretta od errata comunicazione verbale e non verbale.		

Giorno 2

Orario	Argomento	Metodologia	Risultato atteso in termini di conoscenze e/o abilità e comportamenti appresi	Tempo	
				Ore	Min.
9.00	Domande su argomenti trattati il giorno 1			1	00
9.15	Allenamento Pliometrico <ul style="list-style-type: none"> • Fisiologia dell'allenamento pliometrico • Meccanismi volontari ed involontari • Feed-back e feed forward • Correlazione tra tempi di appoggio a terra e velocità sviluppata 	Lezioni magistrali	Aggiornamento delle conoscenze inerenti la preparazione atletica, la fisiologia e la metodologia dell'allenamento		
10.00	L'allenamento pliometrico <ul style="list-style-type: none"> • Progressione di lavoro 	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	Approfondire le conoscenze di base per la somministrazione dei carichi di lavoro non in relazione all'infortunio subito ma alla prestazione da conseguire	0	45
10.45	Coffe break				
11.00	Allenamento della tecnica di corsa e del balzo: <ul style="list-style-type: none"> • Mezzi e progressione di lavoro 	Lezioni magistrali	Approfondire le conoscenze di base per la somministrazione dei carichi di lavoro non in relazione all'infortunio subito ma alla prestazione da conseguire	0	45
11.45	Allenamento della tecnica di corsa e del balzo	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	Approfondire le conoscenze di base per la somministrazione dei carichi di lavoro non in relazione all'infortunio subito ma alla prestazione da conseguire	0	45
12.30	Pausa Pranzo				
13.30	Progressioni di lavoro: <ul style="list-style-type: none"> • 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 	Lezioni magistrali	Approfondire le conoscenze di base per la somministrazione dei carichi di lavoro non in relazione all'infortunio subito ma alla prestazione da conseguire	1	00



	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	Lezioni magistrali ed esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	Aggiornamento delle conoscenze inerenti la preparazione atletica, la fisiologia e la metodologia dell'allenamento	1	00
15.30	Coffe break				
15.45	Introduzione al + Training System • Elementi di costruzione dell'allenamento combinato • Qualità generali • Qualità speciali e qualità specifiche	Lezioni magistrali	Aggiornamento delle conoscenze inerenti la preparazione atletica, la fisiologia e la metodologia dell'allenamento	1	30
16.15	Progressione di lavoro del + Training System • + Training System Soccer • +Training System Basket • +Training System tennis e volley	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	Approfondire le conoscenze di base per la somministrazione dei carichi di lavoro non in relazione all'infortunio subito ma alla prestazione da conseguire	1	15
17.30	Discussione finale			0	30
18.00	Documentazione ECM e chiusura dei lavori				