

Andrea Benvenuti

ATHLETIC PERFORMANCE. TRAINING PERFORMANCE AND PROGRESSION

9:00 Presentazione ed Introduzione

9:10 Principi della costruzione della performance

- Mobilità e controllo motorio
- Performance Sport-specifica
 - Calcio, Tennis, Volley, Atletica leggera
- Abilità sport specifica

9:45 Mezzi della costruzione della performance atletica

- Aspetti condizionali
 - Forza
 - Resistenza aerobica
 - Potenza aerobica
 - Potenza anaerobica alattacida
 - Potenza anaerobica lattacida
 - Resistenza sport-specifica
 - Resistenza alla velocità
- Aspetti legati alla tecnica di corsa
 - Pliometria
 - Reattività
 - Agilità
 - Cambi di direzione

10:30 Break

11:00 Progressioni di lavoro

- Mezzi e Progressione di lavoro per i deficit di mobilità
- Mezzi e progressione di lavoro per i deficit di controllo motorio statico
- Mezzi e progressione di lavoro per i deficit di controllo motorio dinamico

12:00 Sessione pratica

13:00 Break

14:00 L'allenamento della forza

- Cenni curva forza-velocità e rate force development
- Post Activation Potentiation
- Forza massima: definizione e progressione dell'allenamento
- Forza esplosivo-elastica: definizione e progressione dell'allenamento
- Forza veloce definizione e progressione dell'allenamento
- Allenamento super lento

15:30 Allenamento super-lento. Sessione Pratica

16:15 Break

16:45 Cenni di fisiologia

- La respirazione cellulare
- La Glicolisi
- Ciclo di Krebs
- Ciclo del lattato
- Soglia aerobica
- Soglia anaerobica

17:15 Potenza anaerobica alattacida

- Mezzi di allenamento e progressione
- Lavoro in serie

18:00 FINE GIORNO 1

GIORNO 2

9:00 Domande dal giorno 1

9:15 Allenamento della componente aerobica

- Potenza aerobica: definizione, mezzi di allenamento e progressione
 - Lavoro in serie
 - Allenamento intermittente
 - CCVV
- Resistenza aerobica: definizione, mezzi di allenamento e progressione
 - Fondo lento
 - Fartlek
 - Fondo medio
 - Corto veloce

10:45 Break

11:00 Allenamento della potenza anaerobica lattacida

- progressione verso la resistenza sport-specifica e la resistenza alla velocità

12:00 Metodologia della preparazione atletica del calcio

13:00 Break

14:00 Allenamento Pliometrico e reattività

- feed back e feed-forward
- correlazione tra tempi d'appoggio e velocità

14:45 Sessione pratica

15:15 Allenamento dell'agilità e dei cambi di direzione

- mezzi di allenamento e progressione

16:00 Sessione pratica

16:30 Break

16:45 Allenamento della tecnica di corsa e del balzo

- mezzi e progressione dell'allenamento

17:30 Sessione Pratica

18:00 Domande e chiusura lavori