

PREPARAZIONE ATLETICA – MEZZI E METODI MODULI 1,2,3

MEZZI E METODI DI ALLENAMENTO DEL TERZO MILLENNIO

3 GIORNATE DI CORSO IN FULL IMMERSION

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h30m a giornata per 22h30m complessivi

ORARI: 9.30-18.30

Presentazione

La collaborazione avuta in quasi vent'anni di attività con squadre ed atleti nazionali ed internazionali nonché con i settori didattici e di ricerca di svariate federazioni sportive nazionali e con importanti Università, hanno consentito l'acquisizione di esperienze uniche ed irripetibili ed hanno reso il gruppo ELAV una delle migliori realtà italiane in questo settore.

Oggi, grazie anche alla costante attività di ricerca ed innovazione sviluppata all'interno dell'ELAV Institute, siamo in grado di portare ai preparatori atletici di varie discipline sportive una serie di metodologie di allenamento innovative, trasferibili e soprattutto inedite.

All'interno dell'ELAV Institute e della Cittadella Sportiva, un team di docenti di rilevanza internazionale, grazie anche all'uso di sofisticate strumentazioni, dimostrerà scientificamente e trasferirà all'applicazione su campo una serie di metodologie vincenti per l'allenamento dell'atleta.

Aspettative culturali e professionali

Verranno acquisite informazioni innovative e inedite sulla preparazione atletica. Saranno presentati approfonditamente mezzi e metodi di allenamento per l'allenamento delle principali discipline sportive, con soluzioni innovative applicate in un'ampia parte pratica.

Programma Generale

TEORIA e PRATICA

- nuove esperienze nell'allenamento della forza con e senza sovraccarichi
- capacità di salto e componenti che ne determinano l'altezza
- altezza ottimale di salto e reattività facilitata
- analisi dell'accelerazione e decelerazione nei giochi sportivi
- allenamento della forza per accelerare e decelerare
- biomeccanica dei balzi
- alzate olimpiche e loro varianti adattate come esercizi di eccellenza per il potenziamento degli atleti
- allenamenti di forza tradizionali ed effetti sul carico sulla forza applicata e sulla velocità esecutiva
- uso delle vibrazioni meccaniche negli sport esplosivo-reattivo-veloci
- velocità tecnica e sistemi variativi adattati
- la nuova frontiera dell'allenamento respiratorio
- i mezzi di allenamento sport specifici
- esperienze sulla repeated sprint ability applicate al calcio e alla pallavolo
- l'eccentrica continua nei modelli di preparazione degli sport di squadra
- l'allenamento intermittente negli sport di squadra e il metodo integrato
- i metodi di allenamento sport specifici
- l'allenamento metabolico negli sport di resistenza (VAM, Soglia Anaerobica, Potenza e Capacità Lattacida, Ritmo)
- dalla potenza aerobica alla soglia anaerobica, costo energetico e prestazione e ruolo dell'allenamento a ritmo gara, nuovi orientamenti per la definizione dei mezzi e metodi di allenamento negli sport di resistenza
- l'allenamento metabolico negli sport di squadra
- l'allenamento delle componenti lattacide
- il concurrent training
- Il controllo del carico cardiaco o indice di lavoro cardiaco
- allenamento intermittente
- la match analysis per la scelta di mezzi e metodi di allenamento della preparazione atletica

Docenti

Docenti ELAV.

Rivolto a

Studenti o laureati in scienze motorie e per gli allenatori ed istruttori dei settori del fitness e dello sport. Gli argomenti verranno trattati solo ad un livello specialistico e per questo motivo, consigliamo a tutti gli interessati di disporre di un sufficiente bagaglio culturale di base al fine di evitare incomprensioni nelle tematiche trattate.

Cosa rilascia

Attestato di partecipazione, crediti formativi per i percorsi professionali ELAV

Valido per i percorsi specialistici ELAV

Fitness Specialist	no
Anti Aging Specialist	no
Athletic Trainer Specialist	si
Sport and Fitness Nutrition Specialist	no
Sport and Fitness Rehabilitation Specialist	no
Sport and Fitness Postural Specialist	no

Quota di partecipazione (IVA inclusa)

Entro 10 giorni dalla data del corso	Entro le ore 13.00 del giorno precedente
358,00€	418,00€

Oppure scegli le eccezionali promozioni 2010

		ENTRO IL 30 APRILE	ENTRO IL 12 MAGGIO	ENTRO IL 01 GIUGNO	ENTRO IL 05 LUGLIO
22 MAGGIO	VALUTAZIONE FUNZIONALE PER LO SPORT	199,00€	259,00€		
23 MAGGIO					
11 GIUGNO	PREPERAZIONE ATLETICA APPLICATA		499,00€	599,00€	
12 GIUGNO					
13 GIUGNO					
02 LUGLIO					
03 LUGLIO					
04 LUGLIO					
15 LUGLIO	FUNCTIONAL TRAINING CLINIC			279,00€	359,00€
16 LUGLIO					
17 LUGLIO					
PACCHETTO COMPLETO		699,00€	799,00€		

tutti i prezzi sono IVA compresa

La quota comprende

Kit congressuale, attestato di partecipazione, accesso riservato on-line al materiale didattico consultabile elettronicamente.

[**ISCRIVITI ORA**](#)

[**VAI ALLA PAGINA DEL CALENDARIO CORSI**](#)

[**VAI ALLA PAGINA DEL CATALOGO CORSI**](#)

[**VAI ALLA PAGINA DEI MASTERS PER LA CERTIFICAZIONE SPECIALIST**](#)