

PREPARAZIONE ATLETICA – PROGRAMMAZIONE MODULI 4,5,6

PROGRAMMAZIONE DELL'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 al l'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 nuovi modelli di programmazione dell'allenamento con casi reali sport specifici delle principali discipline sportive e con soluzioni innovative applicate.

Programma Generale

TEORIA e PRATICA

- una nuova teoria sull'intensità
- novità scientifiche sull'apprendimento tecnico
- effetti del detraining nei periodi di transizione
- l'overtraining: prevenzione individuazione e cura
- distinzione tra miglioramenti coordinativi e muscolari nella programmazione dell'allenamento
- nuove interpretazioni sugli effetti di somministrazione del carico
- analisi del modello prestativo
- le combinazioni di allenamento nella seduta atletica degli sport di squadra con particolare riferimento al calcio
- l'individualizzazione dell'allenamento negli sport di squadra: dalla valutazione della funzionalità muscolare al percorso personalizzato
- la nuova programmazione basata sulla forma continua e la scomparsa dei cicli tradizionali
- concatenazione di mezzi e metodi di allenamento
- nuovi orientamenti di programmazione dell'allenamento per l'alto livello di prestazione
- nuova modellizzazione nell'organizzazione dei cicli (dalla singola seduta al breve, medio e lungo termine)
- i picchi di forma e il loro controllo
- analisi dell'andamento prestativo
- la match analysis nella programmazione dell'allenamento atletico
- esempi applicati su casi reali di programmazione dell'allenamento
- lo studio degli elementi di periodizzazione ed organizzazione dell'allenamento sarà dedicato ai seguenti sport di riferimento, con relativi esempi di protocolli di allenamento sport specifici:
 - Sport di endurance con particolare riferimento alla maratona e al ciclismo
 - Sport di forza e velocità con particolare riferimento alla velocità dell'atletica leggera, al sollevamento pesi e agli sport di combattimento
 - Sport basati sulla repeated sprint ability con particolare riferimento agli sport di squadra.

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI

Docenti

Docenti ELAV.

www.elav.biz

info@elav.biz

3335435461

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**](#)