



Workshop 1 - Day 1

Strength training for sports involving running and sprinting

Descrizione:

- Nuovi approcci all'allenamento della forza per sport con corsa e sprint.
- Approfondimenti di biomeccanica, apprendimento motorio e teoria dei sistemi dinamici.
- Discussione dettagliata su specificità e sovraccarico nell'allenamento della forza.
- Argomenti principali: meccanica muscolare, funzione dei tendini, muscle slack, reflex e preflex, agilità, cambi di direzione, forza esplosiva.
- Parte pratica con esercizi tradizionali e innovativi.

Obiettivi di apprendimento:

1. Analizzare la tecnica di corsa in relazione a infortuni e prestazioni.
2. Conoscere adattamenti neurali e strutturali legati alla corsa/sprint.
3. Applicare l'allenamento della forza per migliorare la tecnica di corsa e prevenire infortuni.
4. Applicare concetti teorici della teoria dei sistemi dinamici, apprendimento motorio, biomeccanica e fisiologia muscolare.

Day 1 programma:

- 09.00 - 09.30: Introduzione
- 09.30 - 10.30: Analisi della tecnica di corsa
- 10.30 - 10.45: Break
- 10.45 - 13.00: Applicazione della forza nella corsa
- 13.00 - 14.00: Pausa pranzo
- 14.00 - 15.30: Parte pratica sessione 1
- 15.30 - 15.45: Break
- 15.45 - 17.00: Parte pratica sessione 2

Workshop 2 - Day 2

Bone and tendon training and rehabilitation

Descrizione:

- Discussione sulle lesioni ossee e tendinee, cause e riabilitazione.
- Approfondimenti scientifici su carico, durata e frequenza ottimali.
- Parte pratica con esercizi basati su concetti teorici.

Obiettivi di apprendimento:

- Comprendere la sollecitazione di ossa e tendini negli sport.
- Comprendere la risposta di ossa e tendini al carico.
- Analizzare lesioni ossee e tendinee da una prospettiva biomeccanica.
- Applicare protocolli di allenamento per prevenzione e riabilitazione delle lesioni.

Day 2 programma:

- 09.00 - 10.00: Introduzione
- 10.00 - 10.30: Evidenze sull'allenamento dei tessuti
- 10.30 - 11.00: Break
- 11.00 - 13.00: Riabilitazione di lesioni
- 13.00 - 14.30: Pausa pranzo
- 14.30 - 15.30: Parte pratica sessione 1
- 15.30 - 15.45: Break
- 15.45 - 16.30: Parte pratica sessione 2
- 16.30 - 17.00: Domande e conclusione

Prezzo:

- Euro 490 prezzo pieno
- Euro 440 early booking entro il 30/06