

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA CON IL METODO VELOCITY BASED TRAINING O VBT

SABATO 2 DICEMBRE 2023

Sala riunioni c/o Palaprometeo Estra L. Rossini - Ancona

Finalità:

Negli ultimi anni l'allenamento della forza massima, dell'ipertrofia e della potenza hanno subito un'evoluzione metodologica che ha origine dagli studi del Prof. Carmelo Bosco. Insieme allo sviluppo della tecnologia, l'aumento degli studi scientifici di settore ha permesso di definire in modo accurato il metodo denominato: Velocity Based Training o VBT. Questo metodo basa le sue fondamenta sul fenomeno della curva forza-velocità descritto dal fisiologo premio Nobel Arcibald V. Hill. Ad oggi il VBT risulta superiore per vari aspetti al classico metodo che si basa sulla % dell'1RM. Tuttavia, se non si conoscono gli aspetti fisiologici e biomeccanici e non si considerano gli indici descritti dalla più recente letteratura è molto facile incappare in errori che ne determinano l'efficacia.

Argomenti trattati:

- Curva Forza-Velocità
- Le differenti espressioni di forza e le diverse velocity zone
- Correlazione tra le diverse espressioni di forza e velocità di spostamento del carico
- Strumenti per il monitoraggio/valutazione
- Minimum velocity threshold e Starting velocity
- Readiness giornaliera e autoregolazione
- Profilazione e monitoraggio
- Velocity loss: come utilizzarla per il monitoraggio della sessione e del microciclo

Destinatari:

L'incontro è rivolto ad allenatori, preparatori fisici, laureati in Scienze Motorie, insegnanti e a tutti coloro che operano nel mondo sportivo.

Relatore:

Prof. Marco Gervasi

Ricercatore M-EDF/02, Metodi e Didattiche delle Attività Sportive, Docente del "Corso avanzato di metodi e tecniche degli sport individuali" presso l'Università degli Studi di Urbino Carlo Bo', allenatore specialista di mezzofondo e fondo FIDAL, autore di numerosi studi scientifici sui metodi per il miglioramento della performance ed il miglioramento delle strategie di recupero negli atleti.

Programma:

- Ore 08.45 Accredito
- Ore 08.55 Saluti Istituzionali
- Ore 09.00 L'allenamento della forza con il metodo Velocity Based Training o VBT (parte teorica presso sala riunioni)
- Ore 11.00 L'allenamento della forza con il metodo Velocity Based Training o VBT (parte pratica presso la palestra del Palaprometeo Estra L. Rossini)
- Ore 13.00 Termine corso

Quota di iscrizione: Iscrizione gratuita.

Modalità di iscrizione: le iscrizioni saranno chiuse al raggiungimento dei 60 posti disponibili cliccando sul seguente link **entro il 29 novembre:**

<https://forms.gle/Rum9UDWPZpTuwNhj6>

Modalità di effettuazione del corso: Il corso si terrà in presenza presso la Sala riunioni c/o Palaprometeo Estra L. Rossini - Ancona

A tutti i partecipanti che ne faranno richiesta alla mail scuolaregionalesportmarche@coni.it verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del CONI Marche.

