

# SERVIZI PER ATLETI, TEAM & SOCIETA' ESTERNE



## Servizi Performance Analysis

### Programmi individualizzati di preparazione fisica e atletica:

programmazione e periodizzazione mensile, trimestrale, semestrale e annuale della preparazione in vista delle prossime competizioni in sport individuali e/o a completamento della tua preparazione con la squadra.

### Performance Test:

Valutazioni fisiologiche effettuate con tecnologia avanzata Microgate (OptoJump Next, WittyPhotocells) e protocolli scientifici adottati nei dipartimenti sport science e nei centri di alta prestazione:

- Test per la valutazione della forza esplosiva, forza reattiva e potenza negli arti inferiori;
- Test per la valutazione dell'accelerazione, la velocità massima e i cambi di direzione;
- Test per la valutazione delle asimmetrie nei test di salto verticale con il fine di identificare eventuali predisposizioni e rischi di infortuni;
- Batteria di test per il tuo team (sport di squadra) per la valutazione oggettiva della condizione e preparazione dei tuoi giocatori. I test e il report dei risultati forniranno allo staff tecnico della squadra un quadro della condizione fisica dei giocatori in modo da individualizzare i carichi di lavoro nel corso della stagione e ottimizzare la preparazione e individuare eventuali casi a rischio infortunio:
  - Calcio/Calcio a 5
  - Rugby
  - Basket
  - Pallavolo
  - Football Americano
- Analisi della prestazione nell'atletica leggera: rilevamento dei tempi di contatto e dei tempi di volo nello sprint, allo stacco nei salti e passaggio dell'ostacolo integrato al sistema di fotocellule per il rilevamento della velocità durante le diverse fasi dello sprint o di una rincorsa. Individuare punti di forza e criticità nell'esecuzione del gesto descritti in un report dei risultati permetterà all'atleta e al suo staff di pianificare al meglio le future sessioni di allenamento.
  - Analisi della partenza dai blocchi, della fase di accelerazione, del lanciato e del passaggio dell'ostacolo nelle prove di velocità, ostacoli e staffetta;
  - Analisi della rincorsa e della fase di stacco nelle quattro discipline di salto.

### Monitoraggio del carico di lavoro e risposta all'allenamento:

il carico di lavoro svolto, la risposta allo sforzo allenante e lo stato di benessere rappresentano utili strumenti per il miglioramento della prestazione. Le risposte soggettive, integrate alle valutazioni oggettive, rappresentano un metodo scientifico adottato da club e atleti di livello mondiale in numerose discipline sportive.

## Servizi Athlete Health & Well-Being

Prevenzione e recupero infortuni per il ritorno in campo

Nutrizione e analisi della composizione corporea

Mental coaching

Supporto fisioterapico e osteopatico

\* Tutti i servizi sopracitati sono organizzabili in pacchetti in base alle esigenze del richiedente.



Eracle Academy A.S.D.

Via Dante Alighieri 6/1 - 10080 Bosconero (TO) | C.F. 92522180014

cellulare: +39 3287663013 - mail: [contact@eracleacademy.com](mailto:contact@eracleacademy.com) - website: [www.eracleacademy.com](http://www.eracleacademy.com)