

# Il carico di allenamento nello sport

Ancona, 14 luglio 2017

L'incontro si svolgerà presso la **Sala Riunioni del Comitato Regionale CONI Marche**, Strada Prov.le Cameranense c/o PalaRossini, 60129 Varano di Ancona.

## Programma

Ore 16.30	Accredito Partecipanti
Ore 17.00	Il carico di allenamento: il rapporto dose-risposta - <i>Prof. C. Castagna</i>
Ore 18.00	Il carico di allenamento nelle specialità di resistenza in atletica – <i>Prof.ssa I. Nicolini</i>
Ore 18.45	Coffee Break
Ore 19.00	Analisi del carico di allenamento: scienza e pratica - <i>Prof. R. Di Michele</i>
Ore 19.45	Dibattito e termine dei lavori

### Relatori:

**Prof. Carlo Castagna:** PhD - Università Roma Tor Vergata, Laboratorio di metodologia e biomeccanica applicata al calcio FIGC (Coverciano) e Copenhagen Centre for Team Sport and Health (DK).

**Prof. Rocco Di Michele:** Preparatore atletico abilitato FIGC, dottore di ricerca in Scienze Motorie e laureato magistrale in Scienze Statistiche, ricercatore di Metodi e Didattiche delle Attività Sportive, e docente di Scienza e Tecnica degli Sport di Squadra e Valutazione nello Sport presso l'Università di Bologna.

**Prof.ssa Ida Nicolini:** Docente di Educazione Fisica negli istituti di istruzione secondaria di secondo grado, dal 2008 è docente presso il Corso di Laurea di Scienze Motorie dell'Università di Pisa. Insegna Teoria e metodologia dell'allenamento nella laurea triennale e nel corso di laurea Magistrale in Attività Motoria Preventiva e Adattata, tutor del Master in Preparazione Atletica nel calcio, titolo congiunto Università di Pisa ed Università degli studi di Verona.

**Finalità:** L'aggiornamento si pone come obiettivo l'approfondimento di una tematica fondamentale nell'allenamento. Nello specifico, fare una disamina delle problematiche inerenti alla determinazione del carico ottimale di allenamento nello sport ed esaminarne le ricadute applicative. Approfondendo, in particolare, l'acquisizione dei principi relativi alla dose efficace, utili per realizzare un allenamento basato sull'evidenza scientifica ed empirica utilizzando metodi semplici e sostenibili.

**Destinatari:** Il corso è rivolto a allenatori, preparatori fisici degli sport di squadra e degli sport individuali, insegnanti di educazione fisica, laureati e studenti in Scienze motorie, diplomati ISEF, atleti, medici, fisioterapisti.

**Modalità di iscrizione:** Per iscriversi è necessario accedere al sito della Scuola Regionale dello sport del C.O.N.I. Marche, registrarsi (vedi voce "Iscriviti all'area riservata") e compilare la scheda di iscrizione presente online all'interno del corso/convegno/seminario oppure iscriversi tramite mail all'indirizzo [srdsmarche@coni.it](mailto:srdsmarche@coni.it).

<http://marche.coni.it/marche/scuola-regionale.html>

La conferma di avvenuta iscrizione arriverà automaticamente dal sistema o dalla mail della SRdS Marche.

**Quota di iscrizione:** L'iscrizione è gratuita.

**A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del C.O.N.I. Marche**



1506  
UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI URBINO  
CARLO BO

