

“Allenare forza e resistenza: l'evidenza per una corretta pratica”

Ancona, 10 novembre 2015 ore 16.30

Finalità – La Forza e la Resistenza costituiscono due abilità motorie di grande rilevanza nella metodologia dell'allenamento. Spesso queste devono essere sviluppate in uno stesso contesto disciplinare per ottimizzare la prestazione. La natura delle due abilità fa sì che il loro allenamento contemporaneo (concurrent training) richieda delle accortezze che hanno un grande impatto sulla prestazione finale. In questo incontro si farà il punto sugli studi recentemente pubblicati su questo argomento chiave della metodologia dell'allenamento fornendo indicazioni per la pratica.

Sede - L'incontro si svolgerà presso la Sala Riunioni del Comitato Regionale CONI Marche, ad Ancona c/o Palarossini, Strada Provinciale Cameranense 60129 Varano

Destinatari - L'incontro è rivolto a tecnici sportivi, preparatori fisici, laureati ISEF e in scienze motorie, studenti in scienze motorie, atleti, tutti coloro che si occupano della gestione dell'atleta.

Relatori -

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

PROGRAMMA

- | | |
|-----------|---|
| Ore 16.30 | Accredito dei partecipanti |
| Ore 17.00 | Allenare forza e resistenza: l'evidenza per una corretta pratica <ul style="list-style-type: none">• <i>Le basi teoriche del Concurrent Training;</i>• <i>Dalla ricerca alla pratica;</i>• <i>Conclusioni</i> |
| Ore 18.30 | Dibattito |
| Ore 19.00 | Termine dei lavori e consegna attestati |



Le iscrizioni dovranno essere effettuate on line tramite il sito internet <http://www.marche.coni.it> previa registrazione o inviate a mezzo mail srdsmarche@coni.it entro l' 8 novembre 2015