

Da: Scuola dello Sport <commercialesds@coni.it>
Inviato: martedì 16 maggio 2017 15:05
A: info@figcpiacenza.it
Oggetto: Newsletter SdS:Ultimi giorni per iscriversi al seminario su - La forza: metodologia di sviluppo e nuove sfide

La forza: metodologie di sviluppo e nuove sfide



L'allenamento della forza è un argomento/ambito ampiamente diffuso e discusso nel panorama sportivo poiché comune a moltissime discipline. In questo seminario saranno prese in considerazione le più recenti conoscenze scientifiche e i principi teorici che stanno alla base dell'allenamento della forza muscolare per capire quali siano le più idonee applicazioni pratiche. Verranno prese in esame le diverse espressioni della forza muscolare, le loro caratteristiche, gli esercizi da utilizzare e saranno presentate le diverse scuole di pensiero e gli approcci di programmazione e periodizzazione della forza nei vari sport. La comprensione dei meccanismi fisiologici alla base dell'allenamento della forza e la relazione tra allenamento della forza e performance sportiva permette agli allenatori di proporre i metodi e mezzi di allenamento più efficaci per massimizzare il transfer in determinate discipline sportive. Inoltre, saranno esposte le ultime ricerche e scoperte scientifiche relative a questo ambito e verrà preso in considerazione l'allenamento della forza in relazione a popolazioni specifiche (giovani, donne) e come mezzo di prevenzione degli infortuni e di ri-atletizzazione.

CONTENUTI

- Classificazione della Forza in base alla curva Forza/Velocità
- Forza Massimale e Potenza, quale relazione?
- Coordinazione Intermuscolare e Coordinazione Intramuscolare
- Forza ed Ipertrofia
- RFD: cos'è? Come migliorarlo?
- Reclutamento, Sincronizzazione e Frequenza di Scarica
- Potenza e Performance sportiva (concetto di deficit di Forza Esplosiva)
- Mezzi di miglioramento della Potenza
- Fast and Slow SSC (Stretch and Shortening Cycle)
- Allenamento della Forza per le discipline sportive, quale Transfer?
- La specificità dell'allenamento della Forza
- Allenamento della Forza "Tradizionale" (Powerlifting e Weightlifting)
- Forza e Prevenzione, Forza e Riatletizzazione
- Ultime ricerche/sviluppi deficit di attivazione neurale, rimuovere le inibizioni.

[Visualizza il programma del seminario](#)

DESTINATARI

Il seminario è aperto a tutti ed è particolarmente rivolto a tecnici di interesse federale, allenatori e preparatori fisici impegnati in attività agonistica di alto livello, preparatori fisici, docenti delle Scuole Regionali di Sport, laureati e studenti in Scienze Motorie e specializzandi in Medicina dello Sport.

DOVE

Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Largo G. Onesti 1, ROMA

QUANDO

24 maggio 2017

QUOTA

€ 300 + € 2 (bollo amministrativo)

SCONTI E CONVENZIONI

€ 270 + € 2 (bollo amministrativo): Società Sportive iscritte al Registro Coni, e Community SdS, specialisti e studenti di settore;

€ 150 + € 2 (bollo amministrativo): tecnici presentati da FSN/DSA/EPS, Sport in Uniforme, laureati e studenti in Scienze Motorie.

Possono essere previste gratuità per FSN, DSA, EPS.

CREDITI FORMATIVI

Al termine del seminario verrà rilasciato un attestato di partecipazione. Secondo quanto previsto dalle linee guida dello SNaQ in merito alla Formazione Permanente, la Scuola dello Sport riconosce al Seminario dei Crediti Formativi che saranno quantificati da ciascuna Federazione di appartenenza. Attività formativa valida per l'aggiornamento degli insegnanti ai sensi della direttiva MIUR 170/2016.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le domande di iscrizione dovranno pervenire entro **martedì 23 maggio**. Dopo aver effettuato la [registrazione sul sito della Scuola dello Sport](#), compilare il modulo online presente all'interno della scheda del seminario. Compilato il modulo si riceve una e-mail di conferma con i dati per effettuare il bonifico. L'iscrizione si riterrà completata con l'invio a sds_catalogo@coni.it della copia del bonifico e, per usufruire delle agevolazioni previste, della segnalazione da parte delle organizzazioni sportive di appartenenza (FSN, DSA, EPS, Sport in Uniforme, Scuole Regionali dello Sport) o copia del certificato di iscrizione o di Laurea in Scienze Motorie.

INFORMAZIONI

Tel: 06/3272.9235/9171

E-mail: sds_catalogo@coni.it

CODICE SEMINARIO

B1-17-17

Per cancellarsi dalla newsletter scrivere a commercialsds@coni.it

Seminario Tecnico

La Forza: metodologie di sviluppo e nuove sfide

Mercoledì 24 Maggio 2017 - Aula Magna

Programma del seminario		
09.00 - 09.30	Accredito dei Partecipanti	
09.30 - 09.45	Saluto del Direttore della Scuola dello Sport Saluto del coordinatore delle attività Introduzione ai temi del Seminario	<i>Rossana Ciuffetti Antonio Urso Antonio La Torre</i>
09.45 - 10.30	La Forza: cosa ci insegna il passato?	<i>Nicola Maffiuletti</i>
10.30 - 11.00	Question time	
11.00 - 11.15	Intervallo	
11.15 - 12.00	La Forza: cosa ci aspetta nel futuro?	<i>Nicola Maffiuletti</i>
12.00 - 12.30	Question time	
12.30 - 13.30	Pausa pranzo	
13.30 - 14.00	Allenamento della forza nel calcio femminile: dalla pliometria convenzionale alla pliometria funzionale	<i>Stefano D'Ottavio</i>
14.00 - 14.30	Allenamento della forza nella pallavolo-aspetti prestativi e preventivi	<i>Massimo Merazzi</i>
14.30 - 14.45	Question time	
14.45 - 15.15	L'allenamento della forza negli sport di racchetta	<i>Lorenzo Pugliese</i>
15.15 - 15.30	Intervallo	
15.30 - 15.45	Forza muscolare e risorse energetiche	<i>Renato Manno</i>
15.45 - 16.15	L'allenamento della forza rapida in relazione alle risorse energetiche negli sport di combattimento: il caso Karate	<i>Vincenzo Figuccio</i>
16.15 - 16.45	Question time	
16.45 - 17.00	Conclusione della giornata e consegna degli attestati di partecipazione	<i>Antonio La Torre Renato Manno</i>

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

<i>Rossana Ciuffetti</i>	<i>Direttore della Scuola dello Sport di Coni Servizi SpA</i>
<i>Antonio Urso</i>	<i>Presidente della Federazione Italiana Pesistica (FIPE). Coordinatore dei rapporti tra Scuola dello Sport e Istituto di Medicina e Scienza dello Sport di CONI Servizi</i>
<i>Antonio La Torre</i>	<i>Professore Associato Università degli Studi di Milano; docente SdS di metodologia dell'Allenamento Sportivo</i>
<i>Nicola Maffiuletti</i>	<i>Direttore dello Human Performance Lab, Clinica Schulthess, Zurigo, Svizzera</i>
<i>Stefano D'Ottavio</i>	<i>Professore Associato, Presidente Laurea specialistica in Scienze e tecniche dello Sport presso l'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"; Coordinatore dei preparatori atletici nazionali femminili di calcio</i>
<i>Massimo Merazzi</i>	<i>Preparatore Fisico Volley Lube Civitanova</i>
<i>Lorenzo Pugliese</i>	<i>Preparatore fisico delle Squadre Nazionali di Badminton; Dottore di Ricerca in Scienze dello Sport - Università di Milano</i>
<i>Vincenzo Figuccio</i>	<i>Allenatore della nazionale italiana: specialità Kata; DT Sezione Karatè Centro Sportivo Carabinieri</i>
<i>Renato Manno</i>	<i>Docente di Metodologia dell'Allenamento della Scuola dello Sport Coni Servizi e dell'Università Telematica San Raffaele</i>