

LA SPECIFICITA' NELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

PROGRAMMA

10:30 – 10:45	Accoglienza e accredito dei partecipanti.	
10:45 – 10:50	Saluti ed introduzione ai temi del seminario.	CARLO MORNATI
10:50 – 11:30	Il significato dell'allenamento della forza nelle diverse specialità sportive.	SANDRO DONATI
11:30 – 12:00	L'allenamento della forza: specificità o varietà	NICOLA MAFFIULETTI
12:00 – 12:45	Le problematiche specifiche dell'allenamento della forza nei giocatori di volley.	JULIO VELASCO
12:45 – 13:10	L'allenamento della forza nel nuotatore evoluto	MARCO LANCISSI
13:10 – 14:20	Pausa pranzo	
14:20 – 14:50	Il ruolo del controllo motorio nell'allenamento della forza e viceversa.	GENNARO BOCCIA
14:50 – 15:15	L'allenamento della forza con le tecniche e le metodiche della pesistica olimpica	PIETRO ROCA
15:15 – 15:40	Allenamento della forza funzionale ai movimenti del gioco del calcio.	PAOLO BARBERO
15:40 – 16:05	L'Allenamento specifico della forza negli sport da combattimento.	ALBERTO DI MARIO
16:05 – 16:15	Pausa caffè	
16:15 – 16:40	Velocity based training: tra forza e velocità	CARLO VARALDA
16:40 – 17:20	Discussione e conclusioni	
17:20	Chiusura dei lavori.	

LA SPECIFICITA' NELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

RELATORI

CARLO MORNATI	Segretario Generale del Coni e Responsabile Ufficio Sport
SANDRO DONATI	Coordinatore Metodologia dell'allenamento Istituto di Scienza dello Sport del CONI.
NICOLA MAFFIULETTI	Direttore del Neuromuscular Research Laboratory Clinica Schulthess, Zurigo, Svizzera
JULIO VELASCO	Direttore Tecnico del Settore Giovanile della FIPAV.
MARCO LANCISSI	Responsabile Preparazione Atletica Squadre Nazionali di Nuoto FIN
GENNARO BOCCIA	Ricercatore e Docente di Teoria dell'allenamento presso l'Università di Torino. Tecnico Ricercatore FIDAL. Formatore Nazionale FIP
PIETRO ROCA	Primo Allenatore Squadra Nazionale Pesistica Olimpica FIPE
PAOLO BARBERO	Preparatore Fisico Torino Calcio
ALBERTO DI MARIO	Preparatore Fisico. Consulente Istituto di Scienza dello Sport del CONI. Docente presso Università di Roma "Foro Italico" e TorVergata.
CARLO VARALDA	Preparatore Fisico della Nazionale di Short Track FISG