

L'ALLENAMENTO CON I SOVRACCARICHI

Seminario di Studi

Roma, 8 Marzo 2010

Centro di Preparazione Olimpica Acquacetosa "G. Onesti" - Aula 6

Programma		
09.00	Accredito dei Partecipanti	
9.30 - 10.00	Apertura e introduzione ai temi del Seminario: l'importanza della forza muscolare nell'allenamento moderno	<i>Guido Brunetti</i>
10.00 - 10.30	Fattori, sviluppo e allenamento della forza muscolare	<i>Antonio Urso</i>
10.30 - 12.30	Mezzi, metodi e metodologie di incremento della forza muscolare	<i>Antonio Urso</i>
12.30 - 13.00	Discussione	
<i>13.00 - 14.00</i>	<i>Colazione di lavoro</i>	
14.00- 16.00	Palestra FIPCF Seduta pratica: <i>La didattica dell'allenamento con i sovraccarichi</i>	<i>Tecnici FIPCF Angelo Mannironi, Carlo Varalda</i>
16.15 - 17.30	Tavola Rotonda: <i>Strategie dell'allenamento della forza muscolare in diverse discipline sportive</i> Con la partecipazione di <i>Alberto Di Mario, Domenico Di Molfetta, Marco Mencarelli, Relatori FIPCF</i>	Moderatore <i>Mario Gulinelli</i>
17.30 - 18.00	Sintesi finale dei lavori e conclusione del Seminario	<i>Mario Gulinelli</i>

Argomenti di massima per i lavori del Seminario

- *Allenamento delle varie manifestazioni della forza: generale, speciale, massima, rapida, resistente;*
- *Rapporti tra allenamento della forza ed allenamento tecnico - tattico;*
- *Allenamento della forza in discipline sportive differenti;*
- *Costruzione della forza muscolare nelle varie fasce di età;*
- *Rapporti fra esercizi a carico naturale e sovraccarico;*
- *Forza e flessibilità muscolare.*

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

<i>Guido Brunetti</i>	<i>Docente SdS Metodologia Allenamento, preparatore fisico FIS</i>
<i>Alberto Di Mario</i>	<i>Docente SdS Metodologia Allenamento, preparatore fisico FIJLKAM</i>
<i>Domenico Di Molfetta</i>	<i>Tecnico Specialista FIDAL Settore Lanci</i>
<i>Mario Gulinelli</i>	<i>Coordinatore Redazionale Rivista SdS Scuola dello Sport</i>
<i>Angelo Mannironi</i>	<i>Insegnante Tecnico FIPCF</i>
<i>Marco Mencarelli</i>	<i>Responsabile Squadra Nazionale giovanile femminile FIPAV</i>
<i>Antonio Urso</i>	<i>Presidente FIPCF</i>
<i>Carlo Varalda</i>	<i>Tecnico FIPCF, membro Commissione tecnico - scientifica</i>