

RESISTERE: DALLA FISILOGIA ALLA RESILIENZA

Seminario di Studi

Roma, 7 giugno 2011

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

<i>Programma</i>		
09.00	<i>Accredito dei Partecipanti</i>	
9.30 – 9.45	Apertura del Seminario Saluto del Direttore della Scuola dello Sport Introduzione ai temi del Seminario	Marco Arpino Guido Brunetti
9.45 – 11.15	Basi scientifiche della resistenza nelle attività di tipo continuo e di tipo intervallato	Federico Schena
<i>11.15 -11.30</i>	<i>Intervallo</i>	
11.30 – 12.45	Aspetti psicologici della resistenza: il concetto di "resilienza"	Pietro Trabucchi
12.45 – 13.00	Discussione	
<i>13.00 - 14.00</i>	<i>Colazione di lavoro</i>	
14.00 – 15.45	Evoluzione delle conoscenze e principali tendenze nell'allenamento della resistenza	Antonio La Torre
<i>15.45 - 16.00</i>	<i>Intervallo</i>	
16.00 – 17.00	Allenamento della resistenza negli sport di situazione	Piero Incalza
17.00 – 18.00	Tavola Rotonda: con la partecipazione di tutti i relatori	<i>Moderatore</i> Antonio La Torre
18.00 – 18.15	Sintesi finale dei lavori e conclusione del Seminario	Antonio La Torre

Argomenti di massima per i lavori del Seminario

- *La resistenza nelle attività di durata di tipo continuo*
- *La resistenza nelle attività intervallate*
- *Lavoro ad intensità costante e con variazioni di intensità*
- *Aspetti psicologici della resistenza: basi e metodi per sviluppare la "forza di resistere" o resilienza*
- *Allenamento della resistenza: mezzi e metodi nelle differenti discipline*

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

<i>Marco Arpino</i>	Dirigente Scuola dello Sport - Coni Servizi S.p.A.
<i>Guido Brunetti</i>	Consulente SdS, docente di teoria e metodologia dell'allenamento
<i>Piero Incalza</i>	Università di Pavia, Centro Studi e Ricerche FIDAL, docente SdS
<i>Antonio La Torre</i>	Università di Milano, Comitato tecnico -scientifico FIDAL, docente SdS
<i>Federico Schena</i>	Università di Verona, Professore ordinario - Metodi e didattiche delle attività sportive
<i>Pietro Trabucchi</i>	Università di Verona, psicologo Squadre Nazionali ultramaratona