

Seminari Tecnici per le attività di alto livello

II PREATLETISMO NEI GIOCHI DI SQUADRA

Mercoledì 5 luglio 2017

Scuola dello Sport, CPO "G. Onesti" Coni, Aula Magna e Palestra FIPE

Programma		
ore 8.30-9.15	Accredito dei partecipanti e consegna del materiale didattico	
	Saluto del Direttore della Scuola dello Sport Apertura del Seminario e Introduzione ai temi della giornata	<i>Rossana Ciuffetti Antonio Urso</i>
9.15 - 10.30	La programmazione della preparazione fisica negli sport di squadra	<i>Aristide Guerriero</i>
10.30 - 11.00	Organizzazione della seduta di allenamento	<i>Aristide Guerriero</i>
11.00 - 11.15	<i>Intervallo</i>	
11.15 - 12.15	I test di valutazione nel lavoro aerobico	<i>Cristina Cortis</i>
12.15 - 13.15	I test di valutazione nel lavoro di forza	<i>Carlo Varalda</i>
13.15 - 14.15	<i>Pausa pranzo</i>	
	Palestra FIPE - Sessione pratica	
14.15 - 15.15	L'allenamento funzionale	<i>Andrea Colarusso</i>
15.15 - 16.15	La forza nel preatletismo con le kettlebell	<i>Andrea Colarusso</i>
16.30 - 17.30	Question Time	<i>Aristide Guerriero Cristina Cortis Carlo Varalda Andrea Colarusso</i>
	Sintesi finale dei lavori e conclusione del Seminario	

Relatori

Antonio Urso	<i>Coordinatore dei rapporti e delle attività tra la Scuola dello Sport e IMSS Coni Servizi, Docente SdS Metodologia dell'Allenamento, Presidente Federazione Italiana Pesistica-FIPE</i>
Rossana Ciuffetti	<i>Direttore Scuola dello Sport Coni Servizi</i>
Aristide Guerriero	<i>Laurea Magistrale in Scienza e Tecnica dello Sport, Coordinatore della Preparazione Fisica Brasile Rugby 7s Femminile, NSCA RSCC/CSCS/TSAC-F</i>
Cristina Cortis	<i>PhD in Scienze dello Sport e Salute, Ricercatore Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale, Docente FIPE e SdS</i>
Carlo Varalda	<i>PhD in P. Sport, Exercise and Ergonomics, preparatore fisico Squadre Nazionali, docente Università del Foro Italico, docente FIPE-SdS</i>
Andrea Colarusso	<i>Laurea Magistrale in Scienza e Tecnica dello Sport presso l'Università "Foro Italico", Roma, Tecnico FIPE III Livello, specialista e delegato regionale Lazio Kettlebell FIPE</i>