

Forza esplosiva: questa sconosciuta

Aspetti fisiologici e pratici

Ancona, 30 novembre 2019

L'incontro si svolgerà presso la **Sala Riunioni del Comitato Regionale CONI Marche**, Strada Prov.le Cameranense c/o PalaRossini, 60131 Varano di Ancona

Programma

- Ore 9.00** Accredito dei partecipanti
Ore 9.30 **La forza esplosiva: aspetti fisiologici** – *Prof. N. Silvaggi*
- Ore 10.30** Coffee break
- Ore 10.45** **Metodi e mezzi di allenamento della forza esplosiva** – *Prof. Nazzareno Salvatori*
Ore 12.45 Termine dei lavori e consegna degli attestati

Relatori:

Prof. Nazzareno Salvatori, Docente SdS Marche – Recupero infortunati Ascoli Calcio 1898 – Direttore Tecnico Officina dello Sport di Ascoli Piceno.

Prof. Nicola Silvaggi, Docente presso l'Università di Tor Vergata sulla Teoria e Metodologia dell'Allenamento, Coordinatore Scientifico presso Officina dello Sport di Ascoli Piceno.

Finalità: Dare una definizione rigorosamente scientifica della forza esplosiva che possa soddisfare tutti coloro che si interessano a questo complesso fenomeno che il muscolo scheletrico è capace di sviluppare, non è facile.

Definire la forza esplosiva come la capacità del muscolo di sviluppare altissimi gradienti di forza in pochissimo tempo è molto riduttivo perché essa dipende da numerosi fattori quali ad esempio: tipo di movimento, condizione in cui si trova il muscolo prima di eseguire il movimento, dal grado di allenamento e diversi altri fattori che verranno trattati esaurientemente nel corso del seminario. Oltre agli aspetti fisiologici verrà dato ampio spazio agli aspetti metodologici cercando di fare chiarezza sulle numerose esercitazioni che vengono proposte tra quelle veramente efficaci per lo sviluppo della forza esplosiva e quelle semplicemente prive di qualsiasi contenuto fisiologico, scientifico e metodologico.

Destinatari: Il corso è rivolto a tecnici sportivi, preparatori fisici, insegnanti di educazione fisica, laureati in scienze motorie, studenti in scienze motorie e diplomati ISEF, atleti, nonché tutti coloro i quali sono interessati ad operare in un simile ambito.

Modalità di iscrizione: Per iscriversi è necessario accedere al sito della Scuola Regionale dello sport del C.O.N.I. Marche registrarsi (vedi voce "Iscriviti all'area riservata") e compilare la scheda di iscrizione presente online all'interno del corso/convegno/seminario oppure iscriversi tramite mail all'indirizzo srdsmarche@coni.it.

Clicca qui per accedere alla pagina: <http://marche.coni.it/marche/scuola-regionale.html>

La conferma di avvenuta iscrizione arriverà automaticamente dal sistema o dalla mail della SRdS Marche.

Quota di iscrizione: L'iscrizione è gratuita.

A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del C.O.N.I. Marche



1506
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI URBINO
CARLO BO

