

L'allenamento della forza



L'allenamento della Forza



- **Durata** il 06/05/2015
- **Area tematica** [Corsi e Seminari Tecnici per le Attività di Alto Livello](#)
- **Scadenza iscrizioni** 06/05/2015

- Per iscriverti effettua prima il login
- [Richiedi informazioni](#)

Da sempre l'allenamento della forza ha rappresentato la competenza preminente per allenatori e preparatori fisici. Spesso grazie ai miglioramenti della forza si sono ottenuti risultati in molte discipline, ma questo deve essere coniugato con il modello di prestazione delle diverse discipline sportive e realizzato alla luce delle più recenti acquisizioni sia dal punto di vista scientifico che da quello dell'esperienza sul campo. Molti recenti studi infatti ne hanno fatto rivedere il modello generale e nuove visioni hanno dato alla forza un ruolo fondamentale non solo nell'allenamento tradizionale, ma anche nella crescita, nell'irrobustimento dell'apparato locomotore e nella prevenzione degli infortuni. È opinione comune ormai che un efficace allenamento della forza favorisca migliori prestazioni anche nelle discipline di resistenza e sia in grado di stabilizzare le prestazioni nei giochi sportivi. Il Seminario offrirà un'ampia e completa rassegna delle più recenti ricerche sull'argomento, evidenziando le applicazioni pratiche sul campo nelle diverse tipologie di sport attraverso le testimonianze di allenatori ed esperti di preparazione fisica.

DESTINATARI

Il Seminario è aperto a tutti ed è particolarmente rivolto a Tecnici di interesse federale, Direttori Sportivi, Allenatori e Preparatori fisici impegnati in attività agonistiche di alto livello, Docenti delle Scuole Regionali di Sport, studenti in Scienze Motorie e specializzandi in Medicina dello Sport, specialisti di settore.

DOVE

Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Largo G. Onesti 1, ROMA

QUANDO

6 maggio 2015

QUOTA

€ 150 + € 2 (bollo amministrativo)

SCONTI E CONVENZIONI

€ 135 + € 2 (bollo amministrativo): Società Sportive iscritte al Registro Coni e Community SdS, specialisti e studenti di settore.

€ 75 + € 2 (bollo amministrativo): FSN/DSA/EPS, Sport in Uniforme, Laureati e Studenti in Scienze Motorie o Diplomati Isef.

Sono previste gratuità per FSN, DSA, EPS

CREDITI FORMATIVI

Secondo quanto previsto dalle linee guida dello SNaQ in merito alla Formazione Permanente, la Scuola dello Sport riconosce al Seminario dei Crediti Formativi che saranno quantificati da ciascuna Federazione di appartenenza.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le domande di iscrizione dovranno pervenire entro **mercoledì 6 maggio**. Dopo aver effettuato la registrazione sul sito della Scuola dello Sport, occorre compilare il modulo online presente all'interno della scheda del Seminario. Compilato il modulo si riceve una e-mail di conferma con i dati per effettuare il bonifico. È considerato iscritto al Seminario solo chi offre evidenza dell'avvenuto pagamento

INFORMAZIONI

Tel: 06/36726.9372-9116-9162

E-mail: sds_catalogo@coni.it

CODICE SEMINARIO

B1-08-15