

# Periodizzazione e tapering



## Periodizzazione & Tapering

### Inizio corso

09 Marzo 2016

### Scadenza iscrizioni

07 Marzo 2016

Corsi e Seminari Tecnici per le Attività di Alto Livello

L'evoluzione dello sport moderno costringe i tecnici dello sport a rivedere le strategie di periodizzazione dell'allenamento per portare gli atleti alla peak performance nei tempi previsti. Assume quindi sempre più importanza comprendere e delineare corrette strategie di recupero abbinate a forme diverse di tapering al fine di ottimizzare la prestazione. Al Seminario parteciperà il Prof. Inigo Mujika, fisiologo e allenatore di nuoto e triathlon.

Di seguito il link del libro del Prof. Inigo Mujika, che per i partecipanti al seminario sarà possibile acquistare con lo sconto del 30% (90€ al posto di 125€) senza spese postali/di trasporto: <http://www.inigomujika.com/en/books/endurance-training-science-and-practice#.VrhuBlfSnVI>

### CONTENUTI

- Le basi della periodizzazione.
- Le moderne strategie di periodizzazione del training
- Tapering: strategie di attivazione nelle diverse discipline

### 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 agonistica di alto livello, preparatori atletici, Docenti delle Scuole Regionali di Sport, studenti in Scienze Motorie e specializzandi in Medicina dello Sport, specialisti di settore (psicologi, psicologi dello sport, fisioterapisti).

**DOVE**

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

**QUANDO**

9 marzo 2016

**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): Tecnici presentati da FSN/DSA/EPS, Sport in Uniforme, laureati e studenti in Scienze Motorie o diplomati Isef.

Possono essere previste gratuità per FSN, DSA, EPS

**INFORMAZIONI**

Tel: 06/3272.9235

E-mail: [sds\\_catalogo@coni.it](mailto:sds_catalogo@coni.it)

**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 **lunedì 7 marzo**. Dopo aver effettuato la registrazione sul sito della Scuola dello Sport, compilare il modulo online presente all'interno della scheda del corso. Compilato il modulo si riceve una e-mail di conferma con i dati per effettuare il bonifico.

L'iscrizione si riterrà completata con l'invio a [sds\\_catalogo@coni.it](mailto:sds_catalogo@coni.it) della copia del bonifico e, per usufruire delle agevolazioni previste, della segnalazione da parte delle organizzazioni sportive di appartenenza (FSN, DSA, EPS, Sport in Uniforme; Scuole Regionali dello Sport) o del certificato di iscrizione o di Laurea in Scienze Motorie.

**CODICE SEMINARIO**

B1-09-16