

ALLENARE LA FORZA CON I PESI: POSSIBILE NEI GIOVANI?

La didattica dell'uso dei pesi e del bilanciere nei giovani atleti
(in particolare negli sport di squadra)

DOMENICA 19 APRILE 2015

Cervignano (UD), piazza Lancieri d'Aosta c/o Palestra Miossport, ingresso lato nord del palazzetto

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

9.30/10.00	Accredito partecipanti	
10.00/10.30	Introduzione dei lavori – Principi e linee guida relativi all'allenamento della forza con i pesi nei giovani	Giovanni MESSINA
10.30/12.00	L'uso dei pesi e del bilanciere – teoria e pratica	Ernesto ZANETTI
12.00/12.20	Question Time e Consegna attestati di partecipazione	

Giovanni MESSINA	Docente e Direttore Scientifico della SRdS FVG Dottore di Ricerca (PhD) in Scienze Biomediche e Biotecnologiche Abilitato <i>Preparatore Atletico Professionista</i> per la FIGC e <i>Preparatore Fisico</i> per il CONI - SdS
Ernesto ZANETTI	Maestro dello Sport Già Coordinatore Didattico Scientifico della SRdS FVG Maestro FIPE (Federazione Italiana Pesistica), già Direttore Tecnico delle Nazionali

SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL FRIULI VENEZIA GIULIA

Via dei Macelli, 5 – 34128 TRIESTE

Telefono: 040 89908251 – mail: srdsfriuliveneziagiulia@coni.it

sito: www.friuliveneziagiulia.coni.it

BREVE DESCRIZIONE DEL SEMINARIO

L'allenamento della forza nei giovani è tutt'oggi una questione dibattuta, soprattutto riguardo l'uso dei pesi. Verranno brevemente presentati al riguardo i risultati di alcuni recenti studi internazionali sulla questione (es. Lloyd, Faigenbaum, Stone et al., 2014).

Seguirà una parte pratica relativa all'uso del bilanciere e dei pesi (è pertanto **caldamente consigliata** la partecipazione con tuta e scarpe da ginnastica)

Modalità iscrizione

Il seminario è gratuito.

Età minima per iscriversi: 18 anni. Per iscriversi al seminario è necessario accedere al sito della Scuola Regionale dello Sport del Friuli Venezia Giulia, registrarsi (vedi voce "Iscriviti all'area riservata") e compilare entro 48 ore dalla data dell'evento la scheda di iscrizione presente online all'interno del seminario prescelto:

<http://friuliveneziagiulia.coni.it/friuliveneziagiulia/scuola-regionale.html>

La conferma di avvenuta iscrizione arriverà automaticamente dal sistema. Eventuali altre adesioni si potranno accettare anche nel giorno del Seminario nel caso la sala possa consentirlo e/o se non sia stato raggiunto il numero massimo previsto.

Partecipanti

Il corso avrà luogo con minimo n.10 iscritti.

Essendo un corso anche a carattere pratico, sono ammessi al massimo n.30 iscrizioni, in base all'ordine di arrivo.

A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di Partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del CONI Friuli Venezia Giulia.

SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL FRIULI VENEZIA GIULIA

Via dei Macelli, 5 – 34128 TRIESTE

Telefono: 040 89908251 – mail: srdsfriuliveneziagiulia@coni.it

sito: www.friuliveneziagiulia.coni.it