

## “Lo sport al femminile: l’allenamento della forza”

Ancona, 14 giugno 2013 - ore 15.30 – 20.00

**Presentazione e finalità:** negli ultimi decenni l’evoluzione di diverse discipline con conseguente ricerca dello sviluppo della forza nelle atlete ha portato alla necessità di migliorare questa caratteristica. Obiettivo di questo convegno è approfondire questa tematica sotto il profilo scientifico a partire dagli aspetti di biomeccanica, dal punto di vista medico a quello tecnico con la recente pubblicazione del Prof. Renato Manno e due relazioni più specifiche e ricche di spunti di riflessione per quanti operano a contatto con la figura dell’atleta donna, sia di sport individuali sia di discipline di squadra.

**Destinatari:** l’incontro è rivolto a tecnici sportivi, preparatori fisici, laureati ISEF e in scienze motorie, studenti in scienze motorie, atleti, tutti coloro che si occupano della gestione dell’atleta.

**Sede:** Sala Riunioni Terzo Censi, Comitato Regionale CONI Marche, c/o Pala Rossini Strada Prov.le Cameranense, Varano di Ancona



### Programma

Ore 15.30	Accredito dei partecipanti
Ore 16.00	Presentazione del corso
Ore 16.10	L’allenamento della forza: specificità di genere. Differenze e similitudini fra uomini e donne. Prof. Renato Manno Dirigente CONI c/o l’Istituto di medicina dello sport e docente universitario di metodologia dell’allenamento
Ore 17.10	Coffee break
Ore 17.30	L’allenamento della forza negli sport individuali - Prof. Nicola Silvaggi Tecnico FIDAL, docente SRdS Marche e docente universitario di metodologia dell’allenamento
Ore 18.30	L’allenamento della forza negli sport di squadra (lezione pratica) - Prof. Simone Mencaccini preparatore fisico FIPAV e FIP nonché del Chieri Torino Volley (A1 femminile) e della nazionale iraniana di volley
Ore 20.00	Termine dei lavori e consegna attestati

La partecipazione al corso ha un diritto di segreteria di € 10,00 .

Le iscrizioni dovranno essere effettuate on line tramite il sito internet <http://www.marche.coni.it> inviate a mezzo mail [srdsmarche@coni.it](mailto:srdsmarche@coni.it) o via fax allo 071/2900405 entro il 12 giugno 2013