

SEMINARIO

L'allenamento della forza nelle categorie giovanili: come, quando e perché?

Contenuto: Il seminario vuole fornire gli strumenti necessari alla comprensione e l'utilizzo delle esercitazioni per lo sviluppo della forza, negli atleti delle categorie giovanili. Rispondendo alle domande presenti nel titolo, si tratterà una parte importante riguardante gli aspetti tecnici delle esercitazioni, partendo da un'introduzione di anatomia e biomeccanica della colonna vertebrale; successivamente ci si occuperà dell'aspetto temporale, cercando di individuare il miglior periodo di crescita biologica-psico-motoria per proporre esercitazioni di forza; infine si concluderà il seminario ponendo l'attenzione sulla scelta delle varie esercitazioni di sviluppo della forza, sul loro utilizzo in funzione dell'obiettivo, dell'età e del sesso.

Sabato 26 Novembre 2022

Impianto Tor di Quinto - Sapienza Sport
ROMA, Via delle Fornaci di Tor di Quinto 64

Relatore:

Daniel Buttari

Programma del seminario

- Ore 14,00 accoglienza, distribuzione materiale
- Ore 14,30 inizio lavori
- Ore 16,30 - 16,45 pausa caffè
- Ore 16,45 ripresa lavori
- Ore 18,30 discussione finale e prospettive di nuovi incontri.
- Ore 19,00 conclusione e saluti

-
- Il seminario è organizzato dal **CP FIDAL Roma**, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera**.
 - Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro mercoledì 23 novembre 2022 al seguente indirizzo e-mail: cp.roma@fidal.it.
 - Il costo è di € 30,00 che dovranno essere saldati in contanti alla segreteria del seminario al momento dell'accoglienza. La partecipazione ad almeno tre seminari consente di avere una riduzione del costo dei successivi seminari.

Federazione Italiana di Atletica Leggera

Comitato Provinciale FIDAL ROMA <http://roma.fidal.it/>

Via Flaminia Nuova, 830 00191 Roma Italia mail: cp.roma@fidal.it