

La Scuola Regionale dello Sport delle Marche, Area: Documentazione, informazione e ricerca organizza il giorno 12 luglio 2004 il workshop su:

## Il controllo del carico interno nell'allenamento

**Rivolto a:** tecnici delle società sportive.

**Considerazioni preliminari:** Quali sono i meccanismi della fatica? Come e possibile monitorarli e prevenirli? Quali strategie adottare per favorire un recupero ottimale dell'atleta? Ma soprattutto quali sono le metodiche che una volta in campo, si devono adottare per ottimizzare la prescrizione ed ottimizzazione del carico d'allenamento? A queste domande di fondamentale importanza per la pratica di campo risponderanno tre esperti di fama internazionale, che hanno prodotto importanti contributi nel campo della scienza del controllo dell'allenamento. La natura delle relazioni previste nel workshop e l'esperienza pratica dei relatori (fisiologi-allenatori), rendono l'incontro un valido momento per venire a conoscenza dello "stato dell'arte" di una scienza che, come quella dell'allenamento, è in continua evoluzione. I contenuti esposti sono applicabili sia all'allenamento di base che di elite.

**Sede:** sala riunioni della Federazione Italiana Giuoco Calcio – Via Schiavoni – Ancona (Zona Baraccola)

**12 luglio 2004**

h.15.30 - Apertura Segreteria – registrazione dei partecipanti

**Moderatore Prof. Carlo Castagna**

h 16.00 - "Fatica e Recupero"

Prof. Aaron Coutts PhD. University of Technology Sydney Australia

h.17.00 - "Il concetto di "carico interno" e strategie per la sua determinazione"

Dr. Franco Impellizzeri - Mapei Sport Service Varese

h 18.00 - "Metodologie applicative per la monitorizzazione ed ottimizzazione del carico di allenamento"

Dr. Ermanno Rampinini - Mapei Sport Service Varese

h 19.00 – Dibattito

h. 20.00 – conclusione del workshop

**Info:** [www.Teknosport.com](http://www.Teknosport.com) – [www.conimarche.it](http://www.conimarche.it)

**La partecipazione al Corso è gratuita**