

Workshop per operatori sportivi – area informazione, documentazione e ricerca

WORKSHOP

“Sprint-training: l’allenamento dell’abilità di ripetere sprint ed esperienze di ricerca della Scuola Regionale dello Sport”

Rivolto a: tutti coloro che a vario titolo ed a vario livello, si occupano di preparazione atletica (insegnanti di educazione fisica e allenatori), ai personal trainer, ai partecipanti del “corso istruttori di atletica leggera settore giovanile” ed agli studenti delle facoltà di scienze motorie.

Finalità: Scopo del workshop è quello di proporre nuove strategie d’allenamento, direttamente impiegabili nella pratica di tutti i giorni. Attraverso l’incontro teorico sullo “sprint-training”, si vuole approfondire l’abilità di ripetere sprint, che è una qualità fisica specifica utile per massimizzare la prestazione nella maggior parte degli sport. Nel corso di questo incontro verranno presentati i risultati di interessanti ricerche effettuate dall’area di ricerca e Documentazione della Scuola Regionale dello Sport delle Marche, recentemente presentati al X Congresso annuale dell’European College of Sport Science (Belgrado, 13-16 luglio 2005). Verranno inoltre illustrate le strategie utili per l’allenamento della capacità di ripetere sprint, facendo un’analisi della letteratura scientifica più recente.

Modulo organizzativo: un unico incontro.

Sede: Ancona – Sala riunioni Comitato Regionale CONI Marche, PalaRossini s.da Cameranense, 60029 Varano.

Data: 14 settembre 2005

PROGRAMMA

ore 18.00 Arrivo e accredito dei partecipanti
ore 18.30 “*Lo Sprint-training*”
(prof. Carlo Castagna)
ore 20.00 Conclusione workshop e consegna attestato di partecipazione.

.....
Le domande di iscrizione dovranno essere inviate presso la Scuola Regionale dello Sport delle Marche - CONI.

Al corso sono ammessi solo 50 partecipanti, pertanto saranno prese in considerazione solo le prime 50 domande in ordine d’arrivo.

Quota di iscrizione: € 20,00 quali diritti di segreteria. Le domande d’iscrizione dovranno pervenire o tramite e-mail www.conimarche.it o tramite fax allo 071.2900405.

