



**La Scuola Regionale dello Sport delle Marche
in collaborazione con il Comune di Senigallia**

ORGANIZZA:

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA IN ETA' EVOLUTIVA

Sabato 4 ottobre 2025 ore 9.30

Auditorium San Rocco – Piazza Garibaldi - Senigallia

Area Scienze Motorie e Sportive

OBIETTIVO DEL CORSO

L'allenamento della forza nei giovani, oltre a migliorare le prestazioni atletiche può aiutare la protezione dagli infortuni e lo sviluppo osseo.

Il corso intende approfondire l'argomento dell'allenamento della forza non solo dal punto di vista metodologico e didattico ma intende offrire nozioni di fisiologia e biologia e di ordine psicologico per dare agli addetti ai lavori un quadro specifico al quale possono far riferimento, non bisogna dimenticare infatti che tale allenamento per essere efficace deve essere eseguito correttamente sotto una supervisione professionale.

DESTINATARI

Il corso è rivolto ad allenatori, insegnanti, laureati in scienze motorie, preparatori fisici.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso si articola in 1 incontro in presenza.

PROGRAMMA

Ore 09.15 Accredito

Ore 09.25 Saluti Istituzionali

Ore 09.30 L'accrescimento e l'attività fisico sportiva

Dott. Danilo Gambarara

Quando forza muscolare e forza mentale non vanno d'accordo

Dott. Sammy Marcantognini

Allenare la forza in età giovanile

Prof. Valentino Appolloni

Ore 12.30 Termine lavori

RELATORI

Dott. Danilo Gambarara

Scuola di Scienze Motorie Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo". Referente area Biomedica Scuola dello Sport Coni Marche.

Dott. Marcantognini Sammy

Psicologo dello sport e docente Scuola dello Sport Coni Marche Area psicologia e sociologia.

Prof. Valentino Appolloni

Referente area Scienze Motorie e Sportive Scuola dello Sport Coni Marche.

SEDE DI SVOLGIMENTO

Auditorium San Rocco, Piazza Garibaldi – Senigallia.

ISCRIZIONI

Prenotazioni al seguente link:

<https://prenotazioni.comune.senigallia.an.it/servizi/politiche-sportive/>

QUOTA DI ISCRIZIONE

Iscrizione gratuita.

CONTATTI

Per informazioni contattare sport@comune.senigallia.an.it

