



Il Comitato Regionale organizzerà il giorno 18 febbraio p.v. un seminario dal titolo " La Capacità di forza, metodi e mezzi per il suo sviluppo". Luogo dell'incontro: sala del Coni CP via Flaminia Nuova, 830 dalle ore 16,00 alle 18,00. Il relatore è il Dott. Ruggeri Silvano Membro AIFA (Agenzia italiana del farmaco).

Saranno inoltre riconosciuti 0,5 crediti formativi per i tecnici che vi prenderanno parte. L'incontro è comunque aperto a tutti i tesserati fidal. Di seguito il programma: I mezzi e le metodologie che vengono adottati per la preparazione atletica variano per ogni disciplina sportiva ma il loro scopo è generalmente quello di migliorare la forza, la velocità o la resistenza, siano esse generali (dell'intero corpo umano) o specifiche (di quelle parti del corpo che vengono considerate fondamentali per uno specifico gesto sportivo). La preparazione atletica effettuata con i pesi o sovraccarichi, serve in tutte le discipline sportive le cui prestazioni possano trarre beneficio da un aumento della FORZA FISICA generale o distrettuale, ovvero delle sole parti corporee fondamentali per una data specialità sportiva.

Procedimento didattico:

- Cenni su-Struttura del muscolo
- Principi della contrazione muscolare
- Meccanismi energetici
- La Forza e sua classificazione
- Regimi di contrazione
- Tipologie di sovraccarichi
- Metodi e Tecniche di allenamento con sovraccarichi