CONI SCUOLA DELLO SPORT LOMBARDIA

CONI COMITATO REGIONALE LOMBARDIA Pavia

Sala dell'Annunziata | P.zza Petrarca - PAVIA
20 novembre 2017, h. 20:00 - 23:00

Evoluzione della prestazione sportiva e nuove metodologie di allenamento

L'evoluzione delle prestazioni sportive sia individuali che di squadra, danno luogo a riflessioni e fanno scaturire quesiti su che cosa accade nella metodologia di allenamento quando si verificano questi cambiamenti prestativi.
Rispetto al passato è sempre più rilevante il contributo fornito dalle ricerche condotte in ambito sportivo. E' importante dunque per i tecnici potersi avvalere ai diversi livelli degli spunti forniti da queste ricerche, cosi come resta indispensabile l'esperienza di chi quotidianamente affronta sui campi le sfide che lo sport impone.
Nel solco di una metodologia di allenamento basato sull'evidenza verranno presentate le più recenti innovazioni riferite sia agli sport individuali che di squadra.

DESTINATARI

Tecnici di tutte le discipline sportive, studenti e laureati in Scienze Motorie, diplomati ISEF, docenti di ogni ordine e grado, preparatori fisici, atleti, Dirigenti di Società Sportive di Pavia e provincia che abbiano compiuto i 18 anni

ISCRIZIONI

Entro il 16 novembre.
Per iscriversi è necessario registrarsi sul sito del CONI Lombardia **http://lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html** ed effettuare poi l'iscrizione al seminario.
La partecipazione al seminario è gratuita

SEDE E CONTATTI

Sala dell'Annunziata
P.zza Petrarca
27100 PAVIA

Per informazioni contattare il CONI Point Pavia
tel. 0382 21183
mail to: pavia@coni.it

ARGOMENTI

- Partendo dallo studio delle metodologie di allenamento conosciute si tratteranno casi specifici di alcune discipline individuali e di squadra al fine di migliorare le competenze dei tecnici
- Si affronteranno tematiche relative alla pratica del carico di lavoro e relativo recupero
- Periodizzazione ed individualizzazione dell'intervento del tecnico in prospettiva dell'obiettivo prefissato
- L'aspetto psicologico dovuto a cambi di metodologia nelle varie fasi dello sviluppo
- Il contributo dell'alimentazione e dell'integrazione nella prestazione sportiva

RELATORE: Prof. Antonio La Torre