CONI SCUOLA DELLO SPORT LOMBARDIA

CONI COMITATO REGIONALE LOMBARDIA Monza e Brianza

Aula magna del Policlinico | Via Petrarca, 51 - VERANO BRIANZA (MB)

24 MARZO 2018, h. 09:30 - 12:30

Tecnologia allenamento e risultati

Conoscere i meccanismi alla base del funzionamento dell'organismo di un atleta durante lo sforzo fisico risulta indispensabile non solo per il monitoraggio fisiologico, ma anche per prendere corrette decisioni in merito alla metodologia dell'allenamento da sottoporre.
L'efficacia di una moderna preparazione fisica non dipende solo da un accrescimento del livello delle abilità tecniche specifiche, ma anche dallo sviluppo di capacità organico- muscolari. Al fine di divenire un vero e proprio valore aggiunto per un atleta o per una squadra, un preparatore fisico dovrebbe conoscere più sfaccettature possibili, avendo contezza di tutto ciò che di fisiologico accade in uno sportivo durante un allenamento o una gara. Il Seminario è volto a fornire un percorso logico che illustri ai frequentanti i meccanismi esistenti nell'organismo degli atleti durante diverse tipologie di attività fisica.

DESTINATARI

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

ISCRIZIONI

Entro il 21 marzo o al raggiungimento del numero massimo di iscritti previsto (80).
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

Aula Magna del Policlinico
Verano Brianza
Via Petrarca, 51
Per informazioni:
Coordinatore del Seminario
Giuseppe Righini
CONI Point Monza Brianza
gi.righigi@alice.it
335.8075913

ARGOMENTI

Saranno affrontati molteplici aspetti connessi all'allenamento e alla prestazione quali:
- il processo tramite il quale l'energia arriva ai muscoli
- i sistemi che contribuiscono ad intercettarla
- le differenze tra tali sistemi,
- ciò che accade all'interno del sistema cardiovascolare durante diverse tipologie di sforzo
- il raggiugimento della massima frequenza cardiaca.

RELATORE: Paolo Pichi