



Coni
Comitato Regionale
Marche

Scuola
dello Sport Coni
Marche

La Scuola Regionale dello Sport delle Marche

organizza un incontro

“L’allenamento della forza a bassa velocità”

Ancona, 29 settembre 2012 ore 9.30 - 12.30

ICS
ISTITUTO PER
IL CREDITO SPORTIVO



Finalità: Verrà presentato un metodo innovativo e, per certi versi, sorprendente per lo sviluppo della forza muscolare, conosciuto come “*Metodo della Serie Lenta a Scalare*” (MSLS), recentemente oggetto di pubblicazione dell’editore Calzetti e Mariucci.

L’idea del metodo che si deve a Giampietro Alberti si è evoluta e perfezionata grazie al contributo di Maurizio Garufi e Nicola Silvaggi, rispettivamente autore e coautori del libro.

La proposta si può considerare in sé un metodo di lavoro, da utilizzare ampiamente nella formazione e nella specializzazione dei quadri tecnici (e non), degli addetti ai lavori nel campo dello sport e del movimento in genere (riabilitatori, fisioterapisti, medici, laureati/laureandi in scienze del movimento, ecc.).

Destinatari: Il corso si rivolge ad una pluralità di soggetti che operano nel campo del movimento come: tecnici federali, riabilitatori, fisioterapisti, medici, insegnanti di educazione fisica, studenti di Scienze Motorie ed allenatori del settore giovanile.

Modalità organizzative: Il corso si svolgerà sabato 29 settembre 2012, dalle ore 9.30 alle ore 12.30, ad Ancona c/o la sede del Comitato regionale CONI Marche, strada Prov.le Cameranense – Varano di Ancona.

Ai partecipanti, come materiale didattico, verrà consegnato il volume “*allenamento della forza a bassa velocità*” editore Calzetti Mariucci. Per la partecipazione è previsto un costo di segreteria pari ad € 15,00

Relatori:

Giampietro Alberti si è diplomato all' ISEF nel 1970, nel 1993 ha conseguito Maitrîse all'Università di Borgogna. Docente dal 1976 all'ISEF della Lombardia e in seguito alla Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano, dal 2002 è professore associato di Metodi e Didattiche delle Attività Sportive. Autore di pubblicazioni scientifiche e tecniche, di libri e lungometraggi sportivi, ha tradotto e curato libri e articoli. Ex saltatore di triplo, è tecnico specialista. Dal 1976, allena per l'Atletica Riccardi di Milano e molti degli atleti hanno raggiunto il titolo italiano assoluto e di categoria e ottenuto medaglie a Universiadi e Campionati Europei. Si occupa di preparazioni atletiche in sport individuali e di squadra.

Maurizio Garufi è Laureato in Ingegneria Elettronica presso il Politecnico di Milano. Nel tempo libero è Istruttore di atletica leggera ed ha seguito la preparazione condizionale di diversi atleti di alto livello tra cui spiccano Fabrizio Schembri, Micol Cattaneo e recentemente Leonardo Gottardo. Attualmente allena presso U.S. Sangiorgese.

Nicola Silvaggi diplomato in educazione fisica all'Isef di Urbino, successivamente in Scienze e Tecniche delle Attività Fisico Sportive all'Università di Bourgogne, di recente ha conseguito il Dottorato di Ricerca (Ph.D.) in Scienze dello Sport. Docente di Teoria e Metodologia dell'Allenamento degli Sport Individuali presso l'Università agli Studi di Tor Vergata Roma. Collabora con la Federazione di Atletica Leggera Italiana, prima con l'incarico di Direttore Tecnico per il quadriennio olimpico 2004-2008 ed attualmente riveste il ruolo di capo settore dei lanci. Ha seguito numerosi atleti che hanno ottenuto risultati di rilievo a livello mondiale ed europeo.

Programma:

- ore 9.30 – accredito dei partecipanti
- ore 10.00 – saluto introduttivo (Prof. Nicola Silvaggi)
- ore 10.15 - "l'allenamento della forza a bassa velocità" (Prof. Alberti, Ing. Garufi, Prof. Silvaggi)
- ore 11.45 - interventi
- ore 12.30 - consegna attestati

Le iscrizioni dovranno essere effettuate, **entro il 27 settembre 2012**, on line tramite il sito internet <http://www.marche.coni.it> previa registrazione o tramite email all'indirizzo srdsmarche@coni.it. Per una migliore riuscita dell'iniziativa, una volta iscritti, si chiede cortesemente di comunicare l'eventuale rinuncia.