Corso di Laurea in Scienze Motorie

Seminario “Il Sequencing: Scienza e Pratica dell'organizazzione della seduta di allenamento”

– 23 aprile 2022 –

dalle ore 10:30 su TEAMS

Con il termine “Sequencing” si intende quella nuova branca della metodologia dell'allenamento, che ha come obiettivo principale l'ottimizzazione dell'ordine delle proposte metodologiche, nel corso della seduta di allenamento. Nel seminario verranno esaminate alla luce delle più recenti ricerche scientifiche, le metodiche utili per sviluppare le principali abilità fisiche individuando la loro più appropriata sequenza all'interno della seduta di allenamento.

Relatore: Prof. Carlo Castagna, Docente ai Corsi di Laurea in Scienze Motorie e Scienze e Tecniche dello Sport presso l’università degli studi di Roma “Tor Vergata”. Responsabile del Laboratorio Metodologia dell’Allenamento e Biomeccanica applicata al calcio del Settore Tecnico FIGC. Preparatore Atletico Professionista FIGC. Componente dell'Area Performance della Federazione Italiana Giuoco Handball.

Collegamento TEAMS: https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3a5a4a343e3bab44c792e02bfe1b011f3d%40thread.tacv2/1650018925011?context=%7b%22Tid%22%3a%2224c5be2a-d764-40c5-9975-82d08ae47d0e%22%2c%22Oid%22%3a%22e352a421-3832-46b4-a377-801b34d1839c%22%7d

Agli studenti del Corso di Laurea in Scienze Motorie che parteciperanno al seminario saranno riconosciuti **0,5 CFU**.