



Corso di Laurea in Scienze Motorie

Seminario

“Concurrent training...possiamo allenare forza e resistenza insieme?”

– 14 maggio 2022 –

dalle ore 10:30 alle ore 11.30 su TEAMS

Gli allenamenti per la massimizzazione della forza e della resistenza risultano biologicamente incompatibili. Nel corso del seminario di studio verranno analizzati nel dettaglio le interrelazioni tra gli allenamenti utili per lo sviluppo della forza e della resistenza in un regime di contemporaneità. Gli effetti delle possibili sequenze degli interventi per lo sviluppo di queste due fondamentali abilità motorie verranno esaminati alla luce dell'evidenza scientifica e della miglior pratica di allenamento. Nel corso del Seminario verranno presentati dati inediti sulla pratica dell'allenamento della forza nel calcio in regime di concorrenza.

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.tacv2/1652100326278?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**.