FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA
FIPE

Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal Coni

Disciplina Sportiva Paralimpica riconosciuta dal Comitato Italiano Paralimpico

Con il Patrocinio di:

Città di Abano Terme

Coni Comitato Regionale Veneto

1ª CONVENTION NAZIONALE LA FORZA PER TUTTI GLI SPORT

PROGRAMMA

VENERDÌ 5 LUGLIO

Teatro Magnolia - *V. Volta s.n.c. (altezza Hotel Tritone) - (APERTO AL PUBBLICO)*

ore **10.30-14.00** **Registrazione partecipanti**

ore **14.30-15.00** **Apertura Convention**

ore **15.00 -15.20** **La forza, essenza della vita**

Antonio Urso *- Presidente della Federazione Italiana ed Europea di Pesistica. Laurea in Scienze Motorie e Master in Scienze Motorie Preventive Adattate e Recupero Atletico. Maestro di Pesistica, 12 volte Campione Italiano di Pesistica.*

ore **15.20 -15.40** **Forza e allenamento**

Pasquale Bellotti *- Docente Universitario e uno dei massimi esperti in allenamento sportivo. Laurea e Specializzazione in Medicina dello Sport, ha insegnato Teoria, Metodologia e Pratica dell'allenamento sportivo, presso "La Sapienza" di Roma.*

ore **15.40-16.00** **Forza muscolare: lo sapevate che?**

Nicola A.Maffiuletti *- Docente Universitario e uno dei massimi esperti in allenamento sportivo con all'attivo oltre 60 articoli scientifici sulla plasticità delle proprietà neuromuscolari.*

ore **16.00 -16.20** **La Forza oltre la Forza**

Giulio Rattazzi *- Laureato in Scienze Motorie con Master in Diritto e Management dello Sport. E' ricercatore, programmatore informatico, preparatore atletico e inventore di software in ambito sportivo.*

ore **16.20-16.40** **L'evoluzione dell'allenamento di forza nel calcio: dal muscolo al movimento**

Ferretto Ferretti *- Laureato in Scienze Motorie; Preparatore atletico professionista; Docente di metodologia dell'allenamento presso il settore tecnico della FIGC; Direttore della rivista Scienza&Sport.*

Francesco Perondi *- Laureato in Scienze Motorie; preparatore atletico professionista; attualmente preparatore atletico del Bologna Calcio; Docente di metodologia dell'allenamento presso il settore tecnico della FIGC.*

ore **16.40-17.00** **La forza nell'età adulta e nella 2a e 3a età**

Menotti Calvani *-Medico specializzato in Neurologia, ha pubblicato più di 200 articoli scientifici su riviste internazionali.*

ore **17.20-19.30** **Tavola Rotonda con Tecnici di sport individuali e di squadra di livello internazionale**

Daniele Masala (Moderatore) *- Grande atleta di Pentathlon Moderno, Campione Olimpico individuale e a squadre Los Angeles 1984;*

Antonio Urso *- Presidente della Federazione Italiana ed Europea di Pesistica;*

Vittorio Baldini *- Responsabile Nazionale della Formazione Federginnastica - Salute e Fitness e Quadri Tecnici;*

Rossano Galtarossa *- Canottiere italiano, ha partecipato a 5 edizioni dei Giochi Olimpici: bronzo a Barcellona '92, oro a Sydney 2000, bronzo ad Atene 2004, argento a Pechino 2008. Ha vinto 5 medaglie d'oro, 2 d'argento e 3 di bronzo ai Campionati del Mondo;*

Ferretto Ferretti *- Docente di metodologia dell'allenamento presso il settore tecnico della FIGC;*

Francesco Perondi *- Preparatore atletico del Bologna Calcio; Docente di metodologia dell'allenamento presso la FIGC;*

Antonio La Torre *- Componente Commissione Scientifica Federazione Italiana Atletica Leggera; consulente alla P.O. del Coni; docente alla Facoltà di Scienze Motorie di Milano;*

Lorenzo Bernardi *-Ex Pallavolista, è considerato il giocatore più forte di tutti i tempi. Medaglia d'Argento alle Olimpiadi di Atlanta nel 1996, Medaglia d'Oro ai Mondiali del 1990 e 1994, Oro agli Europei del 1989, 1993 e 1995, Argento nel 1991.*

Jay Hoffman *- PhD CSCS FNSCA - Già Presidente della National Strength and Conditioning Association, Direttore del Dipartimento di Scienze Motorie all'Università del New Jersey e membro dell'American College of Sports Medicine.*

ore **19.30 -20.00** **Question Time**

ore **21.00 -23.00** **Training Area** *(Con assistenza Personal Trainer della Federazione Italiana Pesistica)*

Corner Personal Trainer; Valutazione funzionale; Valutazione stabilometrica; Allenamento con i sovraccarichi per i disabili; Pesistica Olimpica.

Strength & Conditioning

Abano Terme 5-7 luglio 2013

PROGRAMMA

SABATO 6 LUGLIO

(RISERVATO AGLI ISCRITTI)

WORKSHOP TEORICO

Hotel Mioni Pezzato - Sala Congressi - *Via Marzia 34*

ore **9.00-10.00** **Forza e periodizzazione negli sport di squadra**

JayHoffman - *PhD CSCS FNSCA - Già Presidente della National Strength and Conditioning Association, Direttore del Dipartimento di Scienze Motorie all'Università del New Jersey e membro dell'American College of Sports Medicine.*

ore **10.00-11.00** **Forza, peso corporeo, sindrome metabolica**

Silvano Zanuso - *Responsabile Scientifico presso Technogym e consulente per la promozione della salute per i diversi governi e istituzioni pubbliche. Specialista in Scienze dell'Attività Motoria. Master of Science at the Manchester Metropolitan University. Phd enrollment at the Middlesex University (London) than transferred at the Universidad Europea de Madrid.*

ore **11.00-12.00** **La Pesistica Olimpica quale mezzo di allenamento della forza per tutti gli sport**

Antonio Urso - *Presidente della Federazione Italiana Pesistica e della Federazione Europea Pesistica.*

WORKSHOP PRATICO

Palazzetto dello Sport-Area A - *Via Vittorino da Feltre 1*

ore **15.00-19.00** **Pesistica Olimpica** *(Con assistenza Tecnici delle Squadre Nazionali)*

Allenamento in sospensione *(TRX) (Con assistenza di esperti del settore)*

Allenamento con i kettlebell *(Con assistenza di esperti del settore)*

Area Propriocettiva *(Con assistenza di esperti del settore)*

SABATO 6 LUGLIO

Teatro Magnolia - *V. Volta s.n.c. (altezza Hotel Tritone) - (APERTO AL PUBBLICO)*

ore **10.30 -13.00** **Training Area** *(Con assistenza Personal Trainer della Federazione Italiana Pesistica)*
15.00 -19.30
21.00 -23.00

Corner Personal Trainer; Valutazione funzionale; Valutazione stabilometrica; Allenamento con i sovraccarichi per i disabili; Pesistica Olimpica.

DOMENICA 7 LUGLIO

Teatro Magnolia - *V. Volta s.n.c. (altezza Hotel Tritone) - (APERTO AL PUBBLICO)*

ore **10.30 -13.00** **Training Area** *(Con assistenza Personal Trainer della Federazione Italiana Pesistica)*

Corner Personal Trainer; Valutazione funzionale; Valutazione stabilometrica; Allenamento con i sovraccarichi per i disabili; Pesistica Olimpica.

Sponsor Tecnici:

macron TECHNICALSPORTSWEAR ELEIKO

I nostri compagni di pedana:

NSCA ITALIA NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION · THERMAE ABANO MONTEGROTTO · FisioStore.it · calzetti mariucci editori · OLYMPIAN'S MIND & BODY news