

**1ª CONVENTION NAZIONALE
PER TECNICI SPORTIVI, PERSONAL TRAINER
E APPASSIONATI DI FITNESS**

REGOLAMENTO, AVVERTENZE E INFORMAZIONI GENERALI

- Le quote per il pacchetto completo si intendono comprensive di pensione completa (escluse bevande ed extra) per due notti in alberghi di 5/4/3 stelle.
- L'assegnazione della categoria di albergo (5/4/3 stelle) sarà effettuata automaticamente sulla base della ricezione da parte della FIPE dell'avvenuto pagamento e dalla disponibilità ricettiva degli Hotel consorziati.
- In caso di richiesta di sistemazione in camera doppia, dovrà essere indicato Cognome e Nome del compagno di camera. In caso contrario, l'assegnazione verrà effettuata automaticamente dal Comitato Organizzatore.
- E' previsto un supplemento per la sistemazione in singola.
- Gli sconti previsti per la partecipazione alla Convention non sono cumulabili tra loro.
- In caso di rinuncia non è previsto il rimborso della quota versata.
- La partecipazione alla Convention è valida ai fini di:
 - a. aggiornamento annuale obbligatorio 2013 Tecnici FIPE;
 - b. recupero aggiornamento Tecnici FIPE non aggiornati 2012;
 - c. crediti per il mantenimento delle Certifiche NSCA;
 - d. scontistica dedicata per la partecipazione a futuri Corsi ed Eventi FIPE.

COSTI DI ISCRIZIONE

Pacchetto completo Tesserato FIPE

- Iscrizione entro il 28 giugno - sistemazione in doppia: € 240; in singola: € 270

Pacchetto completo non Tesserato FIPE

- Iscrizione entro il 28 giugno - sistemazione in doppia: € 300; in singola: € 330

Singole giornate Tesserati e non Tesserati FIPE

- Venerdì 5 luglio: € 90 - Sabato 6 luglio: € 150 - Domenica 7 luglio: € 90

Residenti Regione Veneto

- Pacchetto completo senza soggiorno - Tesserato FIPE: €180; non Tesserato FIPE: € 230

NB. Soggiorno con pensione completa per accompagnatori (FIPE e non FIPE) non partecipanti alle attività tecniche: € 150

SCONTISTICA SPECIALE

- N. 1 gratuità per iscrizione di gruppi di 6 persone (5+1 omaggio)
- Sconto del 10% per:
 - chi ha effettuato correttamente i 3 Test di aggiornamento 2012 della rivista Strength & Conditioning (per i soli Tecnici FIPE)
 - chi ha sottoscritto la "Manifestazione di interesse FIPE" a Rimini Wellness
 - studenti in Scienze Motorie

macron
TECHNICALSPORTSWEAR

ELEIKO

calzetti mariucci

fisioStore.it

OLYMPIAN'S
MIND & BODY ROWS

FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA
FIPE

Italia Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal Coni
Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

Con il Patrocinio di:

Città di Abano Terme

Italia Coni
Comitato Regionale
Veneto

ITALIA

F.I.R.
ITALIA



Strength & Conditioning

Abano Terme (PD), 5-7 luglio 2013

1ª CONVENTION NAZIONALE PER TECNICI SPORTIVI PERSONAL TRAINER E APPASSIONATI DI FITNESS

Informazioni:

FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA
Ufficio Promozione & Sviluppo
Viale Tiziano, 70 - 00196 ROMA
www.federpesistica.it
promozionesviluppo@federpesistica.it
Tel. 06.3685.8389/8087/8717

NSCA ITALIA
NATIONAL STRENGTH AND
CONDITIONING ASSOCIATION

**THERMAE ABANO
MONTEGROTTO**

**La forza
per migliorare la performance
in tutti gli Sport, nel Fitness e nel Wellness**



La forza...



**...per migliorare
la performance...**



**...in tutti gli Sport,
nel Fitness
e nel Wellness**

- 1ª CONVENTION NAZIONALE "STRENGTH & CONDITIONING" dedicata all'Allenamento della Forza per migliorare la performance in tutti gli Sport, nel Fitness e nel Wellness
- 3 giorni di workshop teorici e pratici
- Training Session con l'assistenza di Personal Trainer FIPE ed esperti del settore
- Tavole Rotonde con relatori e tecnici di livello internazionale dei principali sport individuali e di squadra

A CHI SI RIVOLGE

- Tesserati FIPE
- Tecnici delle Federazioni Sportive Nazionali del CONI
- Personal Trainer e professionisti del Fitness
- Tecnici degli Enti di Promozione Sportiva e delle Discipline Associate al CONI
- Tecnici Sportivi di tutte le discipline sportive individuali e di squadra
- Insegnanti di Educazione Fisica
- Studenti in Scienze Motorie
- Fisioterapisti
- Semplici praticanti e appassionati

OBIETTIVI E FINALITA'

- Creare un appuntamento annuale per i Tecnici e Personal Trainer di tutte le discipline sportive, individuali e di squadra
- Promuovere la Pesistica Olimpica come metodologia di allenamento a supporto di tutte le discipline sportive
- Incoraggiare l'integrazione tra diverse metodologie di allenamento, per il miglioramento delle performance sportive degli atleti
- Promuovere la cultura dello sport, del fitness, del wellness e del benessere generale
- Divulgare cultura tecnico-scientifica in ambito sportivo

P R O G R A M M A

(Soggetto a variazioni)

VENERDÌ 5 LUGLIO - TEATRO MAGNOLIA

- ore 10.30 - 14.00 Registrazione partecipanti
ore 14.30 - 15.00 Apertura Convention
ore 15.00 - 15.20 La forza, essenza della vita (A. Urso - Presidente FIPE e della Federazione Europea Pesistica)
ore 15.20 - 15.40 Forza e allenamento (P. Bellotti - Docente universitario, esperto in allenamento sportivo)
ore 15.40 - 16.00 Forza muscolare: lo sapevate che? (N.A. Maffiuletti - Neuromuscular Research Laboratory Schulthess Clinic, Zurigo (Svizzera))
ore 16.00 - 16.20 La misurazione della forza (G. Rattazzi - Esperto di informatica applicata allo sport)
ore 16.20 - 16.40 L'evoluzione dell'allenamento di forza nel calcio: dal muscolo al movimento (F. Ferretti - Docente di Metodologia dell'allenamento presso il Settore Tecnico FIGC; F. Perondi - Docente di Metodologia dell'allenamento presso il Settore Tecnico FIGC e preparatore atletico del Bologna Calcio)
ore 16.40 - 17.00 La forza nell'età adulta e nella 2ª e 3ª età (M. Calvani - Neurologo nutrizionista presso l'Università Tor Vergata di Roma)
ore 17.20 - 19.30 Tavola Rotonda con Tecnici di sport individuali e di squadra di livello internazionale (Calcio, Volley, Rugby, Atletica Leggera, Sport di combattimento, Pesistica Olimpica, altro)

SABATO 6 LUGLIO - TEATRO POLIVALENTE

WORKSHOP TEORICO

Forza e periodizzazione negli sport di squadra

(J. Hoffman - PhD CSCS FNSCA - Già Presidente della National Strength and Conditioning Association)

- ore 8.30 - 9.30 Gruppo A
ore 15.00 - 16.00 Gruppo B

Forza, peso corporeo, sindrome metabolica

(S. Balducci - Esperto in malattie metaboliche; S. Zanuso - Specialista in scienze dell'attività motoria)

- ore 9.30 - 10.30 Gruppo A
ore 16.00 - 17.00 Gruppo B

La forza nella competizione (Esperti in sport di squadra)

- 10.30-11.30 Gruppo A
17.00 - 18.00 Gruppo B

La Pesistica Olimpica quale mezzo di allenamento della forza per tutti gli sport

(A. Urso - Presidente della Federazione Italiana Pesistica e della Federazione Europea Pesistica)

- ore 11.30-12.30 Gruppo A
ore 18.00-19.00 Gruppo B

WORKSHOP PRATICO

AREA 1

Pesistica Olimpica (Con assistenza Tecnici delle Squadre Nazionali)

- ore 8.30-10.30 Gruppo B1
ore 15.00-17.00 Gruppo A1

AREA 2

Allenamento in sospensione/kettlebell (Con assistenza di esperti del settore)

- ore 10.30-12.30 Gruppo B2
ore 17.00-19.00 Gruppo A2

AREA 3

Training Zone (Con assistenza Personal Trainer della Federazione Italiana Pesistica)

- ore 19.00-23.00 Corner Personal Trainer, valutazione funzionale, valutazione stabilometrica, allenamento con i sovraccarichi per i disabili

DOMENICA 7 LUGLIO - PALAZZETTO DELLO SPORT

Training Zone (Con assistenza Personal Trainer della Federazione Italiana Pesistica)

- ore 9.30 - 13.00 Corner Personal Trainer, valutazione funzionale, valutazione stabilometrica, allenamento con i sovraccarichi per i disabili