

## L'ALLENAMENTO DELLA FORZA RESISTENTE NEI GIOCHI SPORTIVI

### Sesto Seminario di Studi

Roma, 10 dicembre 2007

Centro di Preparazione Olimpica Acqua Acetosa "G. Onesti"

Programma		
ore 10.00	<i>Accredito dei Partecipanti</i>	
ore 10.30 - 11.00	<i>Introduzione al Seminario</i>	<i>Corrado Beccarini Mario Gulinelli</i>
ore 11.00 - 11.45	Le caratteristiche degli sport di squadra e l'allenamento della forza resistente	<i>Renato Manno</i>
ore 11.45 - 12.30	Come e quando allenare la forza resistente nella <b>pallacanestro</b>	<i>Roberto Benis</i>
ore 12.30 - 13.00	Come e quando allenare la forza resistente nella <b>pallavolo</b>	<i>Marco Mencarelli</i>
ore 13.00 - 14.30	<i>Colazione di lavoro</i>	
ore 14.30 - 15.15	L'allenamento della forza resistente nell' <b>hockey</b>	<i>Bruno Ruscello</i>
ore 15.15 - 16.30	<i>Tavola rotonda, con la partecipazione di</i> Michele Colosio, Rugby Bruno Ruscello, Hockey Davide Sartini, Baseball Marco Trespidi, Pallamano	Moderatore <i>Alberto Madella</i>
ore 16.30 - 17.30	<i>Discussione e sintesi finale dei lavori</i>	
ore 17.30	<i>Conclusione del Seminario</i>	

**L'**allenamento della forza e in particolare della forza resistente è uno dei temi più importanti e più dibattuti nell'allenamento dei giochi sportivi siano essi di squadra o meno. Infatti i profondi cambiamenti nella metodologia dell'allenamento di questi sport provocati dall'aumento dei periodi e della frequenza delle gare ha imposto una revisione dell'importanza e delle proporzioni dei carichi diretti a raggiungere i vari obiettivi prefissati, tra i quali lo sviluppo della forza resistente il cui incremento richiede una programmazione adeguata.

Il seminario si pone l'obiettivo, attraverso il l'esposizione e il confronto delle esperienze di allenatori e preparatori di vari giochi sportivi, di **definire il ruolo** che la forza resistente assume in essi e di esporre e giustificare **i mezzi e metodi più efficaci** per il suo sviluppo in funzione della struttura dell'attività di gara, della programmazione annuale legata alle particolarità specifiche dei campionati e dei tornei etc., e di diversi fattori quali l'età, il ruolo, la tecnica, la tattica.

## DOCENTI E RELATORI

**Corrado Beccarini**, Responsabile Settore Formazione della Scuola dello Sport – Coni Servizi SpA

**Roberto Benis**, Preparatore fisico della Foppa Pedretti BG di Pallavolo; docente ai corsi di preparatore fisico della Pallacanestro

**Michele Colosio**, Preparatore fisico responsabile del Settore Giovanile FIR; preparatore fisico dell'Accademia e della Squadra Nazionale Under 20 della FIR

**Mario Gulinelli**, Redattore Capo della Rivista SdS – Scuola dello Sport

**Alberto Madella**, Consulente scientifico SdS; Docente presso Università italiane e straniere

**Renato Manno**, Dirigente di Coni Servizi SpA; esperto in Teoria e Metodologia dell'Allenamento

**Marco Mencarelli**, Direttore tecnico delle Squadre Nazionali giovanili femminili FIPAV; allenatore della Squadra Nazionale junior femminile e del Club Italia della FIPAV

**Bruno Ruscello**, Direttore tecnico delle Squadre Nazionali Hockey

**Davide Sartini**, Preparatore fisico dell'Accademia Italiana del Baseball e del Softball

**Marco Trespidi**, Docente di Teoria e Tecnica Sport di Squadra – Pallamano presso l'Università Statale di Milano e le Facoltà di Scienze Motorie di Verona e Cassino