



Convegno: L'allenamento della forza (metodologie in atto)

24 gennaio 2015

**Università di Catania
Aula Magna Dipartimento di Ingegneria - Via S. Sofia**

Enti organizzatori: CUS Catania, Università Catania, Ass. Culturale sportiva "F. Latteri", Panathlon Catania.

Partecipazione: C d L Scienze Motorie Enna, Messina e Palermo

Relatori: Prof. Giampiero Alberti (Professore Associato Università di Milano)
Prof. Alfio Cazzetta (Docente Università di Catania)
Prof. Filippo Di Mulo (Docente Università di Catania)
Dott. Mario Gulinelli (Responsabile SDS Roma)
Prof. Ignazio Russo (Presidente Panathlon Catania)
Prof. Giovanni Scardilli (Docente Università di Catania)
Dott. Antonio Urso (Presidente Federazione Italiana sollevamento pesi)

Interventi mirati di specialisti:

- Prof. Nino Puleo (Vice Presidente CUS Catania)
- Prof. Vito Riolo (Allenatore atletica leggera)
- Tecnico federale Giovanni Scarantino (Olimpionico sollevamento pesi)
- Prof. Giovanni Sperlinga (Allenatore nazionale scherma)

Saluto convenuti: Dott. Luca Di Mauro (Presidente CUS)

Prof. Vincenzo Perciavalle (Presidente C. d. L. Scienze Motorie)

Moderatore: MdS Mario Lombardo (Tecnico della velocità)

Ore 09,00 - riunione e saluto partecipanti - Luca Di Mauro, Vincenzo Perciavalle

09,20 - *Presentazione dell'argomento* - I. Russo

09,30 - *La teoria dell'allenamento, oggi* - M. Gulinelli

10,00 - *Strategie per lo sviluppo della forza nello sprinter* - F. Di Mulo

10,30 - *Forza e sollevamento pesi* - Antonio Urso

11,00 - *Allenamento della forza a bassa velocità* - G. Alberti

11,40 - *Forza e allungamento* - G. Scardilli

12,10 - *La forza nelle attività di squadra* - A. Cazzetta

- *Il carico naturale* - A. Cazzetta

12,40 - *Interventi mirati degli specialisti*

13,40 - *Conclusione dei lavori*

Valore: 1 (uno) credito per gli allievi di Scienze Motorie Catania e Messina. Gli intervenuti, a fine convegno, dovranno rispondere ai quesiti che saranno consegnati all'ingresso.