Preparazione atletica nello sport d'élite, dalla teoria alla pratica:
"La forza e le sue applicazioni sul campo"

Martedì 18 giugno 2019
ore 9

Programma

Ore 9.00: Saluti istituzionali

Sessione sport di squadra

Ore 9.10 Marco Armenise: Pallacanestro Varese

"Miglioramento della performance nel basket professionistico: riflessioni e strategie"

Ore 9.40 Pietro Muneratti: Vero Volley

"Lo sviluppo della forza nel volley, il modello prestativo"

Ore 10.10 Carlo Simonelli: Università Insubria, Pallamano Cassano, Calcio Lecco

"Forza e lavoro ad alta intensità nella pallamano elìte"

Ore 10.40 Enrico Perri: Università di Milano, Levadiakos FC

"La forza nell'attivazione muscolare pre-gara: metodologie e aspetti pratici"

Discussione

Sessione sport individuale

Ore 11.30 Alessandro dall'Omo: Monza Calcio

"Il portiere moderno: elementi di forza"

Ore 12.00 Merlo Roberto: Sporting Club 63

"Sviluppo della forza a secco e in acqua nel nuoto élite"

Ore 12.30 Andrea Fusi: Clan Mano di pietra MMA

"Forza e potenza negli sport di combattimento"

Discussione

Chiusura lavori e saluti di congedo

Responsabile Scientifico

Prof. Carlo Simonelli

presso Università dell'Insubria
Via Dunant, 3 Aula Granero-Porati - Varese (VA)