



aipaclubbardia@gmail.com - www.aipaclubbardia.blogspot.com

Comunicato N°3

Milano, 20 marzo 2009

OGGETTO: Incontro di aggiornamento A.I.P.A.C. Lombardia S.S. 2008-09

Si comunica che il giorno lunedì 20 aprile 2009, alle ore 20, presso la Sede F.I.G.C. Regionale Lombarda sita in via Pitteri 95/2 a Milano, in collaborazione con l'A.I.A.C. Lombardia, il Professor **Roberto Sassi**, Preparatore Atletico della Primavera e Responsabile della Metodologia di Allenamento del Settore Giovanile dell' U.S. Sampdoria (www.robertosassi.it; www.sampdoria.it), terrà una conferenza dal titolo:

“AGGIORNAMENTI NELLA METODOLOGIA DI ALLENAMENTO PER IL CALCIO”

Gli argomenti trattati saranno:

- Analisi di alcuni mezzi di allenamento per la resistenza in relazione al ruolo che ricopre il calciatore durante la partita
- La prevenzione degli infortuni e lo stretching dinamico
- Alcune proposte di programmazione e controllo dell'allenamento nel Settore Giovanile
- Uso della tecnologia isoinerziale per il potenziamento muscolare
- Le informazioni che si ricavano dalla *Match Analysis*
- La modulazione dei carichi di allenamento
- Aspetti funzionali della riabilitazione

Associazione Italiana Preparatori Atletici Calcio - Lombardia



aipaclubbardia@gmail.com - www.aipaclubbardia.blogspot.com

Comunicato N°3

Milano, 20 marzo 2009

In apertura di serata verranno presentati la struttura e i programmi di A.I.P.A.C. Lombardia e il Convegno Nazionale A.I.P.A.C. che si svolgerà a Firenze, lunedì 25 maggio 2009 (www.assopreparatori.it).

L'incontro è aperto agli allenatori, ai preparatori atletici (professionisti e non), che operano o risiedono in Lombardia, agli studenti in Scienze Motorie e a tutti gli associati A.I.P.A.C e A.I.A.C.

L'ingresso alla serata è gratuito.

Durante la serata sarà possibile tesserarsi per l'associazione di competenza.

Siete pregati di diffondere il presente comunicato alle persone interessate.

Si prega di confermare la Vs. presenza via e-mail agli indirizzi di posta che trovate nell'intestazione e nel piè di pagina di questo comunicato (aipaclubbardia@gmail.com; duccio.ferraribravo@fastwebnet.it).

Grazie per la disponibilità.

Cordiali Saluti,

AIPAC Lombardia