



1° MASTER IN PREPARAZIONE ATLETICA

“La nuova visione di forza, resistenza e velocità nell'allenamento del calciatore”

Il Nuovo Calcio, che da sempre pone particolare attenzione alla preparazione atletica, torna ad organizzare un Master sull'allenamento fisico destinato ai preparatori atletici, figura sempre più importante e specializzata nel gioco del calcio. Affermati docenti e

preparatori di serie A discuteranno le più moderne metodologie di allenamento atletico del giocatore. Tre sessioni di lavoro illustreranno l'allenamento delle principali qualità fisiche: forza, resistenza e velocità, mentre la quarta sessione sarà dedicata

alla programmazione annuale e alla preparazione precampionato. Le lezioni sull'allenamento della forza, inoltre, saranno integrate da una dimostrazione pratica con attrezzature per la valutazione e il controllo della forza fisica.

Sessione Forza	Sessione Resistenza	Sessione Allenamento Lattacido	Sessione Programmazione
<p>FABIO COLOGNESE (responsabile Forza Centro Ricerche Globus) “IL CONTROLLO E LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA NEL CALCIATORE”</p> <p>“LA FORZA COME METODO DI PREVENZIONE”</p>	<p>GIAN NICOLA BISCIOTTI (preparatore atletico F.C. Internazionale) “L'ALLENAMENTO AEROBICO: UNA MODERNA RIVISITAZIONE”</p> <p>SERGIO GIULIO ROI (direttore Centro Studi Isokinetic) “I TEST AEROBICI: INDICAZIONI GENERALI E ASPETTI SPECIFICI”</p> <p>ANDREA SCANAVINO (preparatore atletico recupero infortunati Juventus F.C.) “UTILIZZO DI ESERCITAZIONI AEROBICHE E LATTACIDE NEL RECUPERO DEL GIOCATORE INFORTUNATO”</p>	<p>ENRICO ARCELLI (medico dello sport e preparatore atletico) “L'IMPORTANZA DEGLI ASPETTI LATTACIDI NELL'ALLENAMENTO DEL CALCIATORE”</p> <p>ANTONIO PINTUS (preparatore atletico) “CONFRONTO TRA L'ALLENAMENTO LATTACIDO ESEGUITO CON E SENZA PALLA”</p>	<p>ANTONIO PINTUS (preparatore atletico) “LA PROGRAMMAZIONE ANNUALE DELL'ALLENAMENTO”</p> <p>PAOLO LAZZARIN (preparatore atletico Siena A.C.) “LA PREPARAZIONE PRECAMPIONATO NELLE VARIE CATEGORIE”</p>

DURATA (circa 12 ore)
- sabato dalle 15.30 alle 19.30
- domenica dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 18.30.

ISCRIZIONI
Sono aperte dal 1° aprile e si chiuderanno il 6 giugno 2008 (salvo esaurimento anticipato dei posti disponibili).

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
Corso con soggiorno:
€ 290,00 (Iva inclusa), la quota comprende: pensione completa in albergo a 4 stelle (Hotel Valentini, Salsomaggiore Terme) con sistemazione in camera a due o tre letti (supplemento in camera singola € 18,00. La conferma è subordinata alla disponibilità di camere singole); lezioni in aula; programma

del corso; attestato di partecipazione; abbigliamento sportivo.
Solo corso:
€ 240,00 (Iva inclusa), la quota comprende: lezioni in aula; programma del corso; attestato di partecipazione; abbigliamento sportivo.
Prenotazione corso:
€ 100,00 da versare all'atto dell'iscrizione (per le modalità di pagamento vedi scheda di iscrizione).
Saldo:
Il saldo della quota di iscrizione dovrà essere effettuato entro e non oltre il 6 giugno 2008.
Accompagnatori:
Eventuali ospiti che accompagnano i corsisti pagheranno la sola quota di pensione con modalità e tariffe da concordare preventivamente con la segreteria organizzativa.

INFORMAZIONI:
telefono: 02.4815396,
fax: 02.43990216
e-mail: master@sportivi.it

Organizzazione:
SPORT & SPORT SRL,
VIA MASACCIO 12, 20149 MILANO

Direzione:
FERRETTO FERRETTI
Coordinamento:
ULRIKE WACHTLER

