



FIDAL Sicilia

Centro Studi FIDAL Sicilia

## Convegno

# “IL RUOLO DELLA FORZA NELLE SPECIALITA’ DELL’ ATLETICA LEGGERA”



Palermo, 23 Marzo 2013, ore 9,00

Aula Magna “Campus Lincoln” via Eleonora Duse n.2 90146

(presso La Facoltà di Scienze Motorie)

*Le nuove ricerche nell'ambito della metodologia dell'allenamento richiedono un continuo aggiornamento tecnico degli allenatori di atletica leggera. A tale scopo l'attuale Presidenza della FIDAL Sicilia intende dare nuovo impulso e vitalità a tutte quelle manifestazioni che hanno come obiettivo l'arricchimento del bagaglio tecnico degli allenatori di atletica leggera siciliani. La FIDAL Sicilia ha già deliberato l'organizzazione di un ciclo di seminari di formazione. L'organizzazione del Convegno "Il ruolo della forza nelle specialità dell'atletica leggera" rappresenta la prima pietra di tale percorso formativo. Vi auguro un buon lavoro ed una proficua formazione.*

*Il Presidente FIDAL Sicilia*

*Gaspare Polizzi*

## **PROGRAMMA CONVEGNO**

### **“IL RUOLO DELLA FORZA NELLE SPECIALITA’ DELL’ ATLETICA LEGGERA”**

**Palermo 23 Marzo 2013**

#### **Mattina**

**Chairmen: Dott. Rosolino Siculiana, Prof. Antonio Palma**

**Ore 9,00 – 10,00 Accreditamento dei partecipanti al Convegno**

**Ore 10,00 - 10,30 Presentazione del Convegno - saluto delle Autorità**

**Ore 10,30 - 11,10 “Aspetti teorici della forza a bassa velocità, storia ed evoluzione del metodo: dal Metodo della Serie Lenta a Scalare (MSLS) al Blood Flow Restriction Resistance Training (BFRRT)” -**

**Relatore: Prof. Gianpietro Alberti**

**Ore 11,10 - 11,30 Coffee break**

**Ore 11,30 – 12,10 “Aspetti fisiologici e neuro-muscolari del Blood Flow Restriction Resistance Training (BFRRT)” - Relatore: Prof. Maurizio Garufi**

**Ore 12,10 – 13,00 Question time**

**Ore 13,00 – 14,30 Lunch**

#### **Pomeriggio**

**Chairmen: Prof. Marcello Traina, Prof. Angelo Iovane**

**Ore 14,30 – 15,10 “Aspetti neuro-muscolari del Metodo della Serie Lenta a Scalare (MSLS) a confronto” - Relatore: Prof. Nicola Silvaggi**

**Ore 15,10 – 15,50 “La forza più efficace, espletata dall’atleta durante l’esecuzione dei lanci, per scagliare il più lontano possibile gli attrezzi”**

**Relatore: Prof. Giacomo Mulè**

**Ore 15,50 – 16,05 Coffee break**

**Ore 16,05 – 16,45 “Periodizzazione della forza del velocista di elevata qualificazione” Relatore: Prof. Filippo Di Mulo**

**Ore 16,45 – 17,45 Question time**

**Ore 17,45 Chiusura dei lavori e ritiro attestati**

Intervengono

**Prof. Gaspare Polizzi**

Presidente FIDAL Sicilia. Allenatore "benemerito" Federazione Italiana di Atletica Leggera. Allenatore di atleti di livello internazionale. Direttore Sportivo CUS Palermo.

**Prof. Dott. Antonio Palma**

Ordinario di Metodi e Didattiche delle Attività Sportive, Università di Palermo. Delegato del Rettore a curare i rapporti con il CUS Palermo. Coordinatore Didattico e Scientifico della Scuola Regionale dello Sport CONI Sicilia.

**Prof. Dott. Giovanni Caramazza**

Presidente CONI Sicilia. Coordinatore Regionale di Educazione Fisica e Sportiva presso MIUR - USR Sicilia. Professore a c. presso la Facoltà di Scienze Motorie di Palermo.

**Prof. Dott. Gianpietro Alberti**

Associato di Metodi e Didattiche delle Attività Sportive, Università di Milano. Tecnico FIDAL di 3° livello settore salti. Al suo attivo numerose pubblicazioni.

**Prof. Ing. Maurizio Garufi**

Istruttore FIDAL e allenatore di atleti di livello nazionale.

**Prof. Dott. Nicola Silvaggi**

Diplomato ISEF. Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Fisico Sportive Università di Borgogna. Dottore di ricerca in Scienze dello Sport (Ph.D). Professore a c. di Teoria e Didattiche dell'Allenamento degli Sport Individuali, Università Tor Vergata di Roma. Responsabile nazionale FIDAL settore lanci. Responsabile Centro Studi e Ricerche FIDAL Italia.

**Prof. Dott. Giacomo Mulè**

Già Docente di Atletica Leggera e di ginnastica educativa ISEF Palermo e corsi SISSIS di Palermo e, a c. Facoltà di Scienze Motorie di Catania. Professore a c. di sistematica delle attività sportive agonistiche e regolamenti sportivi Scuola di specializzazione in Medicina dello Sport. Tecnico FIDAL di 3° livello settore lanci.

**Prof. Dott. Filippo Di Mulo**

Professore a c. Facoltà di Scienze Motorie di Catania. Responsabile Nazionale settore velocità FIDAL Italia. Tecnico di 3° livello settore velocità e ostacoli. Allenatore di atleti di livello internazionale.

**Dott. Rosolino Siculiana**

Responsabile sezione di Atletica Leggera Centro Universitario Sportivo di Palermo (CUS Palermo). Già Presidente FIDAL Sicilia, Presidente UISP Sicilia e Consigliere Nazionale FIDAL Italia.

**Prof. Dott. Marcello Traina**

Ordinario di Metodi e Didattiche delle Attività Motorie, Università di Palermo. Direttore del Centro studio e ricerca di valutazione funzionale, nutrizionale e biomeccanica dei soggetti che praticano attività motorie e sportive, Università di Palermo.

**Prof. Dott. Angelo Iovane**

Associato di Metodi e Didattiche delle Attività Sportive, Università di Palermo.

**Come Raggiungerci:**

**Per chi proviene dall'autostrada Catania-Palermo, Messina-Palermo e Agrigento-Palermo:** percorrere tutta via Della Regione Siciliana fino a raggiungere la rotonda di via Belgio, girare a destra e raggiungere l'incrocio tra via Belgio e viale Strasburgo. Girare a sinistra, percorrere tutto viale Strasburgo fino a raggiungere Villa Adriana. Subito dopo Villa Adriana girare a destra per via Eleonora Duse. In fondo a quest'ultima (n. civico 2) si trova il Campus Lincoln ben visibile.

**Per chi proviene dall'autostrada Trapani-Palermo:** raggiungere lo svincolo di via Belgio e girare a sinistra per via Belgio. Seguire le stesse indicazioni sopra descritte.

**Segreteria organizzativa:**

Prof. Dott. **Marcello Giaccone** responsabile Centro Studi e Ricerche FIDAL Sicilia, tel. **3383827836**.

Prof. Dott. **Antonino Bianco** Ricercatore di Facoltà Metodi e Didattiche delle Attività Sportive, Università di Palermo, tel. **3206632647**

Per ulteriori informazioni e per la scheda di iscrizione consultare i siti:

[www.fidalsicilia.it](http://www.fidalsicilia.it)

[www.fitnessa360.com](http://www.fitnessa360.com)