

L'AQUILA: A MAGGIO SEMINARIO SU PREPARAZIONE FISICA INNOVATIVA

18 Aprile 2013

L'AQUILA - L'associazione "L'Aquila Riparte di corsa", in collaborazione con la Carispaq, Cassa di risparmio della provincia dell'Aquila, organizza il convegno "L'allenamento della forza a bassa velocità", che si terrà all'Aquila sabato 25 maggio alle 9 presso L'Auditorium Carispaq "Elio Sericchi" (via Pescara, Centro direzionale "Strinella 88").

La conferenza ha come obiettivo di presentare un metodo innovativo e, per certi versi, sorprendente per lo sviluppo della forza muscolare, conosciuto come "Metodo della serie lenta a scalare" (Msls), recentemente oggetto di pubblicazione dell'editore Calzetti e Mariucci.

L'idea del metodo che si deve a Giampietro Alberti si è evoluta e perfezionata grazie al contributo di Maurizio Garufi e Nicola Silvaggi, rispettivamente autore e coautori del libro "Metodo della Serie Lenta a Scalare".

La proposta si può considerare in sé un metodo di lavoro, da utilizzare ampiamente nella formazione e nella specializzazione dei quadri tecnici (e non), degli addetti ai lavori nel campo dello sport e del movimento in genere (riabilitatori, fisioterapisti, medici, laureati/laureandi in scienze del movimento).

I destinatari della giornata di conferenza quindi saranno tutti quei soggetti che operano nel campo del movimento: tecnici federali, riabilitatori, fisioterapisti, medici, insegnanti di educazione fisica, studenti di Scienze Motorie, allenatori e atleti.

È opportuno sottolineare che la giornata sarà completamente gratuita e certamente potrà essere apprezzata con molto interesse dagli studenti e dai docenti dell'Istituto di Scienze motorie dell'Aquila nonché della regione intera.

Per informazioni e ulteriori dettagli: <http://www.fwc.it/msls>.