

L'AQUILA, SEMINARIO "ALLENAMENTO DELLA FORZA A BASSA VELOCITA'"

23 Aprile 2013

L'AQUILA -Seminario tecnico di aggiornamento sulla preparazione fisica dal titolo "Allenamento della forza a bassa velocità".

Un metodo innovativo e, per certi versi, sorprendente per lo sviluppo della forza muscolare, promosso da Daniele Marrama, ex atleta dell'Aquila Rugby, campione d'Italia 1993/1994, responsabile giovanile della Federazione italiana triathlon per Abruzzo, Marche e Molise e da Giulio Morelli, ex atleta dell'Aquila Rugby, campione d'Italia 1993/1994, 4 presenze con l'Italrugby, presidente dell'associazione "L'Aquila Riparte di corsa".

L'appuntamento è per il 25 maggio alle 9 all'auditorium Carispaq "Elio Sericchi" del capoluogo abruzzese.

"È un'occasione – dicono i promotori dell'evento Marrama e Morelli – per tecnici e atleti dei vari sport che potranno approfondire nuovi metodi e tecniche, tra cui appunto l'allenamento della forza tramite serie lente a scalare, che sta concorrendo in maniera decisa ai tanti progressi di atleti di alto livello. Degni di nota i saltatori azzurri, dall'oro mondiale Juniores Alessia Trost al bronzo olimpico Fabrizio Donato".

"Questo metodo – continuano gli organizzatori – prevede l'utilizzo di esercizi con durate elevate nel tempo, che permettono uno sviluppo ottimale della forza muscolare delle fibre bianche con resa immediata. L'idea del metodo, si deve al professore Giampietro Alberti, autore del libro 'L'allenamento della forza a bassa velocità'. Oltre ad Alberti, saranno presenti al seminario Maurizio Garufi e Nicola Silvaggi, direttore tecnico per la ricerca applicata della Federazione italiana di atletica leggera, rispettivamente autore e coautori del libro 'Metodo della serie lenta a scalare' (Msls)".

"La proposta si può considerare in sé un metodo di lavoro – spiegano i due ex atleti dell'Aquila Rugby – da utilizzare ampiamente nella formazione e nella specializzazione dei quadri tecnici e per gli addetti ai lavori nel campo dello sport. I destinatari della giornata di conferenza quindi saranno tutti quei soggetti che operano nel campo del movimento: tecnici e allenatori federali, riabilitatori, fisioterapisti, medici, insegnanti di educazione fisica, studenti di Scienze motorie e atleti".

La partecipazione al seminario è gratuita, ma con l'obbligo d'iscrizione sul sito internet <http://www.fwc.it/msls>.