

Con la collaborazione di:

**ENERGIA
PURA**



FASSA COOP

Famiglia Cooperativa Val di Fassa sc
Strada de Sen Jan, 10 - 38036 Pozza di Fassa (TN)
Tel. 0462-761211 Fax. 0462-764858
www.fassacoop.it info@fassacoop.it

3valli Moena - Lusia
DOLOMITI Falcade Passo S. Pellegrino



**VAL DI FIEMME
OBereggen**
OLTRE 100 KM DI PISTE

Con il patrocinio di:



Comune di Predazzo



COMITATO ITALIANO
PARALIMPICO
ITALIAN PARALYMPIC
COMMITTEE



COMITATO
PROVINCIALE
TRENTO



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



Segreteria scientifica:

CeRiSM
Via Matteo Del Ben, 5/B
38068 Rovereto (TN)
Tel. 0464.483511
e-mail: cerism@ateneo.univr.it

Segreteria organizzativa:

Gruppo Sciatori Fiamme Gialle
Via Alle Coste, 14
38037 Predazzo (TN)
Tel. 0462.501483
e-mail: grupposciatori@fiammegialle.org

Gruppo Sciatori Fiamme Gialle



**Giovani, Sport
e Montagna**

13° Convegno Nazionale di Formazione

**L'ALLENAMENTO
DELLA
FORZA
TRA CONSUETUDINE
ED INNOVAZIONE**

**Sabato 13 maggio 2023
ore 08:00**

Scuola Alpina della Guardia di Finanza
Predazzo (TN)

L'iscrizione al convegno è **gratuita** previa
registrazione, **entro mercoledì 10 maggio**, sul sito
convegnofiammegialle.altervista.org

Relatori e moderatori:

Gennaro Boccia

Docente Scienze Motorie, Università di Torino

Giuseppe Coratella

Docente Scienze Motorie, Università di Milano

Valter Durigon

Docente didattica del movimento e dello sport, Università di Verona;
Preparatore atletico Pordenone

Paolo Guderzo

Responsabile della Formazione dell'area Fisica FIP,
Docente Scienze Motorie, Università di Verona

Roberto Modena

Ricercatore in scienze dello sport, Molde, Norvegia; CeRiSM, Rovereto

Andrea Monte

Ricercatore Scienze Motorie, Università di Verona

Antonio Paoli

Vice Rettore Wellness e Sport, Docente Scienze Motorie, Università di Padova

Maria Francesca

Docente di Scienze Motorie, Università di Roma Foro Italico, Coordinatrice
commissione Scientifica ECSS

Alberto Rainoldi

Vice Rettore Welfare, Sostenibilità, Sport; Direttore del Neuro Muscular
Research Group; Docente Scienze Motorie, Università di Torino

Aldo Savoldelli

Ricercatore Scienze dello sport, CiBIO, Università di Trento; CeRiSM, Rovereto

Federico Schena

Direttore CERISM, Rovereto; Delegato del Rettore Didattica e Sport,
Università di Verona

Precedenti edizioni:

Anno 2009

I giovani e lo sport della montagna

Anno 2010

Valorizzare il talento nello sport di oggi

Anno 2011

Impariamo a fare sport: dall'alfabeto motorio
al campo di gara

Anno 2012

Divertimento, soddisfazione, risultato: 3 parole
chiave del "successo" nello sport giovanile

Anno 2013

La valutazione negli sport della montagna:
tra prassi consolidate e nuove frontiere

Anno 2014

Il futuro dello sport giovanile tra specializzazione
precoce e competenze trasversali

Anno 2015

Carichi di allenamento e recupero. Un equilibrio
critico per l'élite e per l'età giovanile

Anno 2016

La maturazione sportiva del giovane atleta:
quando il talento non basta

Anno 2018

Lo sport femminile: il genere fa la differenza?

Anno 2019

La psicologia può... Contributi della psicologia agli sport della
montagna

Anno 2021

La tecnologia corre veloce... e lo sport precede o insegue?

Anno 2022

Allenarsi in quota: scienza e pratica

PROGRAMMA

08:00 **Registrazione**

08:45 **Saluti di benvenuto**

Comandante del Centro Sportivo della G. di F.

Gen.B. Antonio Marco Appella

Comandante della Scuola Alpina della G. di F.

Col. Sergio Giovanni Lancerin

09:00 **COSA SAPPIAMO GIÀ (PENSIAMO DI SAPERE)**

Moderatore: Federico Schena

SULL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

Perché si deve allenare la forza: basi e meccanismi

Antonio Paoli

Modalità di espressioni della forza: ruolo del controllo motorio

Gennaro Boccia

Forza e fatica: aspetti centrali e periferici

Alberto Rainoldi

10:30 **ALLENARE LA FORZA NEI GIOVANI**

Moderatore: Antonio Paoli

Stimolare lo sviluppo della forza a supporto

dell'apprendimento motorio nel percorso sportivo giovanile

Valter Durigon

Lo sviluppo dell'allenamento di forza in età giovanile

Paolo Guderzo

Abitudini ed errori da evitare nell'allenamento di forza

Giuseppe Coratella

11:30 **Pausa caffè**

11:45 **NON DI SOLA FORZA ...VIVONO GLI SPORT**

Moderatore: Alberto Rainoldi

Forza e ...Endurance

Aldo Savoldelli

Forza e ...Velocità

Maria Francesca Piacentini

Forza e ...Apprendimento tecnico

Roberto Modena

Forza e ...Elasticità

Andrea Monte

13:15 **Pausa pranzo**

14:15 **TAVOLA ROTONDA**

Moderatori: Federico Schena - Antonio Paoli

L'allenamento della forza in età giovanile: esperienze a confronto

Esperienze a confronto con la partecipazione di allenatori nazionali di discipline

degli sport invernali ...e non solo

15:45 **DOMANDE E CONFRONTO CON I PARTECIPANTI**

16:30 **Chiusura lavori**