

# Principi e adattamenti dell'allenamento della forza: dalle molecole al movimento

Ore 8.30 **Accreditamento**

Ore 9.00 **Saluto**

Prof. Michele LENOCI, Preside della Facoltà  
di Scienze della Formazione

Ore 9.15 **I sessione**

Chairmen: Francesco CASOLO e Claudio BOTTON

**Adattamenti neuromuscolari all'allenamento  
della forza**

Marco NARICI, University of Nottingham (UK)

**La forza e i suoi esercizi.**

**L'importanza della forza nella preparazione  
fisica generale, prima che specifica**

Roberto BIANCHI, Allenatore nazionale FIP

**Metodiche non convenzionali per l'allenamento  
della forza (dai pesi liberi alle macchine  
al funzionale)**

Ferdinando CEREDA, Università Cattolica del Sacro Cuore  
di Milano

Ore 11.00 **Intervallo**

Ore 11.20 **II sessione**

Chairmen: Ennio PREATONI e Maurizio MONDONI

**Overview di effetti di allenamento**

**Eccentrico vs. Concentrico**

Martino FRANCHI, University of Nottingham (UK)

**La generazione di forza nella mischia  
ordinata del rugby**

Ezio PREATONI, University of Bath (UK)

**L'adattamento dell'allenamento isoinerziale**

Giorgio RIPAMONTI, Università Cattolica del Sacro Cuore  
di Milano

Ore 12.40 **Dibattito**

Ore 13.15 **Chiusura lavori**

**e rilascio degli attestati di partecipazione**

---

#### Comitato scientifico

Marco NARICI, University of Nottingham  
Francesco CASOLO, Università Cattolica del Sacro Cuore  
Claudio BOTTON, Università Cattolica del Sacro Cuore

Paola VAGO, Università Cattolica del Sacro Cuore  
Ferdinando CEREDA, Università Cattolica del Sacro Cuore

L'incontro, di carattere internazionale, si propone di fare il punto della situazione sugli aspetti più rilevanti dell'allenamento della forza e prevede la partecipazione di studiosi/ricercatori interessati ad approfondire e discutere gli ultimi sviluppi nel settore. Si articola in due sessioni scientifiche ciascuna delle quali comprende tre relazioni cui seguirà un breve dibattito. L'evento si rivolge agli studenti del corso di laurea in Scienze Motorie e dello Sport, ai preparatori atletici e ai tecnici di sport individuali e di squadra.

Il convegno rientra nelle iniziative di formazione e di aggiornamento dei docenti realizzate dalle Università e automaticamente riconosciute dall'Amministrazione scolastica, secondo la normativa vigente, e dà luogo - per insegnanti di ogni ordine e grado - agli effetti giuridici ed economici della partecipazione alle iniziative di formazione.

La partecipazione è libera e gratuita. Si richiede conferma di adesione all'indirizzo e-mail [dip.pedagogia@unicatt.it](mailto:dip.pedagogia@unicatt.it)

## Convegno Internazionale

**Sabato 19 ottobre 2013**

**Aula Magna, ore 8.30-13.15**

Largo A. Gemelli, 1 - Milano

#### Informazioni:

Dipartimento di Pedagogia

Università Cattolica del Sacro Cuore

Largo Gemelli 1 - 20123 Milano

Tel. 02 7234 2209 - Fax 02 7234 2402

e-mail [dip.pedagogia@unicatt.it](mailto:dip.pedagogia@unicatt.it)

sito internet: <http://dipartimenti.unicatt.it/pedagogia>



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore