

Le più recenti metodologie di allenamento fisico

DOTT. LUIGI CASALE

Dottore in Scienze Motorie, relatore a simposi nazionali ed internazionali e docente dei corsi di preparazione fisica per PTR Italia. Da molti anni nel campo della preparazione fisica specifica per il tennis e preparatore fisico di giocatori professionisti. Già Responsabile della Preparazione fisica della FIT Piemonte e di importanti Circoli. Delegato CONI Torino e Docente dalla Scuola Regionale dello Sport del Piemonte.



Nel nuovo corso **TENNIS PHYSICAL TRAINING** vengono espone le più recenti metodologie di allenamento per rendere il giocatore moderno forte e veloce, ma anche resistente e flessibile. Grande spazio troverà la progettazione degli allenamenti in campo e/o in palestra e verranno progettati piani di allenamento annuali. Partendo dalle esperienze e dalle esigenze pratiche dei corsisti verranno affrontate le più comuni problematiche della Preparazione Fisica del Tennis, quali la precocità della specializzazione, prevenzione degli infortuni, grandi carichi di lavoro e mantenimento dell'efficienza fisica.

IL CORSO TENNIS PHYSICAL TRAINING TRATTA I SEGUENTI TEMI:

- I modelli energetici e biomeccanici del tennis più diffusi in letteratura
- Il riconoscimento e lo sviluppo delle capacità motorie utilizzate dal tennista
- I mezzi e i metodi di allenamento in relazione all'età e al livello di gioco
- La progettazione pratica dell'allenamento fisico del tennista, secondo i gruppi e le strutture a disposizione
- ESEMPI PRATICI DI ALLENAMENTO FISICO UTILIZZABILI DAL CORSISTA NELLA SUA REALTÀ LAVORATIVA

ORARI: Il check-in è previsto per le ore 8.45 di sabato 7 novembre.

Il corso inizia alle ore 9.00 di sabato 7 novembre e termina alle ore 12.00 ca. di domenica 8 novembre.

QUOTA: Soci PTR € 190,00 • Non soci € 250,00. Per usufruire della quota "soci" bisogna essere associati al PTR da almeno due mesi, ovvero avere già ricevuto il numero di registrazione dalla sede internazionale.

DOVE: Albavilla Sport Center • Via Corogna, 7 • 22031 Albavilla (CO)

HOTEL CONSIGLIATO: Hotel Best Western*** Via per Carcano, 6/A • 22031 Albavilla (CO)
Tel. 031 626218 • info@albavillahotel.it • albavillahotel.it

SCHEDA D'ISCRIZIONE

Iscrivetemi al corso **TENNIS PHYSICAL TRAINING** • 7 - 8 novembre 2020 • Albavilla (CO)

Cognome Nome

Via n. CAP Città Prov.

Tel. Fax e-mail

Codice Fiscale P.IVA

La prenotazione al corso viene confermata solo dopo il ricevimento del versamento della quota di partecipazione, da effettuarsi a mezzo bonifico bancario a:

PTR Italia - Cassa Raiffeisen di Marleno - IBAN: IT 49 B 08134 58560 000300217034