Università degli Studi "G. d'Annunzio" Chieti-Pescara
SCUOLA DI MEDICINA E SCIENZE DELLA SALUTE
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MEDICHE, ORALI E BIOTECNOLOGICHE
CORSO DI LAUREA IN
SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

CHIETI, 10 Novembre 2026

AVVISO AGLI STUDENTI
Corso di Laurea Magistrale

SEMINARIO
"COMBAT PERFORMANCE LAB"

Si comunica che venerdì 13 novembre 2026 si terrà il seminario dal titolo "Combat Performance Lab". La partecipazione è aperta e gratuita.

Il seminario si svolgerà presso l'Aula Magna e il Laboratorio Didattico di Scienze Motorie del CARES (ex CIAPI), in viale Abruzzo 322 a Chieti Scalo, dalle ore 9:00 alle ore 13:00.

In caso di elevata numerosità, gli ultimi iscritti prenderanno parte alle attività pratiche dalle 13:00 alle 15:00.

Agli studenti è offerta la possibilità di recuperare fino a 4 ore mancanti di ATP del primo anno di Laurea Magistrale.

La segreteria didattica



Via dei Vestini, 66100 Chieti
tel. 0871 3553213, e-mail didattica.motorie@unich.it


SEMINARIO TEORICO-PRATICO
Combat Performance Lab
Strategie per la forza e il peso negli sport da combattimento
VENERDÌ 13 NOVEMBRE 2026
ore 9:00
Aula Magna CARES – Università degli Studi "G. d'Annunzio" Chieti-Pescara
COMITATO SCIENTIFICO
Prof. Pascal Izzicupo
Dott. Francesco Sartor
Dott.ssa Sofia Serafini
PROGRAMMA
SESSIONE TEORICA · Aula Magna CARES
modera Pascal Izzicupo – Dip. di Medicina e Scienze dell'Invecchiamento, Università "G. d'Annunzio"
9:00 Accoglienza e registrazione
9:30 Valerio Pera – Strength and Conditioning Coach, Master Lecturer Accademia Italiana della Forza
"Allenamento della forza negli sport da combattimento"
10:15 Raffaello Giammichele – Dip. di Medicina e Scienze dell'Invecchiamento, Università "G. d'Annunzio"; CUS UdA ASD
"Le fasi della programmazione della forza"
10:30 Sofia Serafini – Dip. di Medicina e Scienze dell'Invecchiamento, Università "G. d'Annunzio"; Dip. di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento, Università di Verona
"Il taglio del peso negli sport di combattimento"
SESSIONE PRATICA · Palestra
a cura di Valerio Pera, Raffaello Giammichele e Simone Montenegro
Simone Montenegro – Dip. di Medicina e Scienze dell'Invecchiamento, Università "G. d'Annunzio"; Dip. di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento, Università di Verona
11:00 Attività pratiche dedicate all'allenamento della forza
13:00 Seconda sessione pratica
15:00 Chiusura dei lavori
L'allenamento della forza è il pilastro di una preparazione fisica di alto livello. Una programmazione rigorosa e la cura del gesto motorio permettono di aumentare la forza massimale e relativa, limitando affaticamento e rischio di infortuni. Negli sport da combattimento questo lavoro va integrato con il taglio del peso: preservare la forza durante la riduzione ponderale è decisivo per arrivare in gara competitivi nella propria categoria. La sala pesi diventa così lo strumento per un reale transfer sulla prestazione.
ISCRIZIONE
Iscriviti qui
Sessione pratica: posti limitati
Università degli Studi "G. d'Annunzio" Chieti-Pescara · Viale Abruzzo, 322, 66100 Chieti CH