

## CURRICULUM NICOLA SILVAGGI

### **NICOLA SILVAGGI.**

Docente di Educazione Fisica, ha conseguito il Dottorato di Ricerca presso l'Università di Tor Vergata nel 2011 in Scienze dello Sport. Tecnico Nazionale della FIDAL per il Settore Lanci ha rivestito dal 2005 al 2008 la carica di Commissario Tecnico Federale, responsabile della Nazionale di Atletica leggera alle Olimpiadi di Pechino. Attualmente nella FIDAL è Direttore Tecnico della Ricerca Applicata Esperto conoscitore delle problematiche legate alla preparazione fisica e tecnica ha recentemente pubblicato un innovativo libro dal titolo **“Allenamento della forza a bassa velocità. Il metodo della serie lenta a scalare”**. A riprova delle sue conoscenze e capacità è stato chiamato in veste di Relatore in numerosissimi convegni organizzati da molte Scuole Regionali di Sport Italiane.