



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

MARCHE

Il “Core”: anatomia, biomeccanica e metodiche di allenamento per i gesti sportivi

Ancona, 21 novembre 2020

Finalità: Parlare di “Core” oggi può sembrare superfluo o ripetitivo essendo questo un argomento trattato in seminari, convegni e soprattutto sui social in cui se ne sottolinea l’importanza e si propongono svariati esercizi. È evidente che una elevata stabilità funzionale del nostro corpo è molto importante per la vita quotidiana ma diventa importantissima nel mondo dello sport, ed è proprio nel campo degli sport agonistici che si vuole porre l’attenzione in questa occasione, analizzandone vari aspetti. Verranno presi in considerazione: l’anatomia del core, la biomeccanica dei gesti sportivi e come questi agiscono, con approfondimenti inerenti la risposta del core. Per ultimo verranno analizzati gli esercizi per il core soprattutto correlati con i gesti sportivi.

Destinatari: L’incontro è rivolto a tecnici sportivi, laureati in scienze motorie, diplomati ISEF, studenti in scienze motorie, allenatori, atleti, personal trainer, e a tutti coloro che, a vario titolo, operano in tale ambito.

Relatori:

Prof. Nicola Silvaggi, Docente presso l’Università di Tor Vergata sulla Teoria e Metodologia dell’Allenamento, Coordinatore Scientifico presso Officina dello Sport di Ascoli Piceno

Prof. Nazzareno Salvatori, Docente SdS Marche – Recupero infortunati Ascoli Calcio 1898 – Direttore Tecnico Officina dello Sport di Ascoli Piceno.

Programma

Ore 9.30	Accredito dei partecipanti
Ore 10.00	Introduzione ai lavori
Ore 10.15	Il “Core”: anatomia, biomeccanica e metodiche di allenamento per i gesti sportivi <i>Prof. N. Silvaggi – Prof. N. Salvatori</i>
Ore 12.15	Dibattito
Ore 12.45	Termine dei lavori

Modalità di iscrizione: Per iscriversi è necessario accedere al sito della Scuola Regionale dello sport del C.O.N.I. Marche registrarsi (vedi voce “Iscriviti all’area riservata”) e compilare la scheda di iscrizione presente online all’interno del corso/convegno/seminario **oppure** iscriversi tramite mail all’indirizzo srdsmarche@sportosalute.eu

<http://marche.coni.it/marche/scuola-regionale.html>

La conferma di avvenuta iscrizione arriverà automaticamente dal sistema o dalla mail della SRdS Marche.

Quota di iscrizione: L’iscrizione è gratuita.

Modalità di effettuazione del corso:

Il corso si terrà on-line in Videoconferenza utilizzando la piattaforma Microsoft Teams. Tutti i partecipanti riceveranno una mail con link per poter accedere all’incontro e con le modalità di esecuzione.

A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del C.O.N.I. Marche



1506
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI URBINO
CARLO BO

