

## “La preparazione fisica in età giovanile” (dai 12 ai 17 anni)

San Benedetto del Tronto, 28 novembre 2015 – ore 9.00

**Finalità:** Il corso si propone di fare il punto sui principi della preparazione fisica giovanile intesa soprattutto come prevenzione degli infortuni e degli squilibri funzionali e sulla corretta progressione in base all'età. Si cercherà inoltre di fornire ai tecnici, che operano in società nelle quali non è presente il preparatore atletico, strumenti di valutazione e programmazione della preparazione fisica, insegnando loro le tecniche corrette e la didattica delle esercitazioni più importanti.

**Sede:** Palazzetto dello sport Bernardo Specca, Viale dello Sport, 64 – San Benedetto del Tronto

**Destinatari:** Tecnici federali, preparatori fisici, insegnanti di Educazione Fisica, studenti Scienze Motorie, laureati ISEF.

### Docenti:

**Prof.ssa Ida Nicolini** – Tecnico nazionale FIDAL, insegna Metodologia dell'Allenamento all'Università di Scienze Motorie di Pisa.

**Prof. Lorenzo Pugliese** – Dottore di ricerca in Scienze dello Sport presso Dipartimento di Scienze Biomediche per la salute Università degli Studi Milano, preparatore fisico nazionale Federazione italiana Badminton.

*La partecipazione al corso prevede un diritto di segreteria di € 20,00 a parziale copertura delle spese per: materiale didattico, coffee break e pranzo.*

Le iscrizioni potranno essere effettuate online tramite il sito internet <http://www.marche.coni.it> oppure inviate a mezzo mail [srdsmarche@coni.it](mailto:srdsmarche@coni.it) o via fax allo 06/32723510 **entro il 23 novembre 2015**. Le iscrizioni saranno ritenute valide solo se accompagnate dalla ricevuta di versamento (inviata anche via e-mail).

Il versamento dovrà essere effettuato sul conto intestato a: **Coni Comitato Regionale Marche** con causale: **Corso preparazione fisica età giovanile, Nome e Cognome del partecipante**.  
Codice **IBAN: IT 51 J 01005 02600 00000008798**.

### PROGRAMMA

ore 9.00 Accredito dei partecipanti

ore 9.25 Introduzione al corso

#### PARTE TEORICA

ore 9.30 **I principi della preparazione fisica giovanile** (L. Pugliese)

ore 11.00 Coffee break

ore 11.15 **Il preatletismo: come può incidere positivamente in età evolutiva** (I. Nicolini)

ore 13.00 Pausa pranzo

#### PARTE PRATICA

ore 14.00 **Il preatletismo – parte pratica** (I. Nicolini)

ore 15.30 **Protocolli di preparazione fisica con i giovani - esercitazione pratica** (L. Pugliese)

ore 17.30 Termine e consegna degli attestati

**SI CONSIGLIANO SCARPE DA GINNASTICA ED UN ABBIGLIAMENTO IDONEO PER L'ATTIVITA' PRATICA.**

**IL CORSO PREVEDE UN NUMERO MASSIMO DI 40 ISCRITTI E SARANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE IN ORDINE DI ARRIVO.**