



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

MARCHE

L'equilibrio e il core stability nello sport: test da campo e test di laboratorio per la valutazione e la verifica

Ancona, 6 maggio 2017

L'incontro si svolgerà presso la **Sala Riunioni del Comitato Regionale CONI Marche**, Strada Prov.le Cameranense c/o PalaRossini, 60129 Varano di Ancona.

Programma

- Ore 8.30** Accredito dei partecipanti
- Ore 9.00** Evidenze scientifiche e metodi di valutazione;
Il miglioramento del "core" e i suoi effetti nello sport e nella prevenzione –
Prof.ssa A.R. Calavalle (lezione teorica)
- Ore 10.30** Coffee break
- Ore 10.45** I diversi test per la misurazione del "core" a confronto;
Mobilità e stabilizzazione del cingolo coxo-femorale e della zona del "core";
Presenza di coscienza e potenziamento dei gruppi muscolari addominali profondi e di
quelli antigravitazionali - Prof.ssa A.R. Calavalle (lezione pratica)
- Ore 12.00** Termine dei lavori

Relatori:

Prof.ssa Anna Rita Calavalle, Ricercatore Universitario, metodi e didattica delle scienze motorie e sportive nella scuola di scienze motorie Università degli studi di Urbino, responsabile di progetti di ricerca e componente del dottorato di ricerca “ Scienza dell’esercizio fisico e della salute, autore di numerose pubblicazioni internazionali. Tecnico e giudice FGI.

Finalità: Il "core training" è ormai uno dei punti fermi di ogni preparazione di base che intenda migliorare la performance e diminuire il rischio di infortuni, nello sport come nell'attività di mantenimento della forma fisica.

L'importanza dell'allenamento del "core stability", quindi, è stata dimostrata e assodata da un'ampia letteratura scientifica internazionale. D'altro lato, sono molteplici i protocolli proposti nei diversi sport e i relativi test di valutazione. Nel nostro incontro intendiamo proporre alcuni test validi scientificamente, ma applicabili sul campo, senza l'utilizzo di strumentazioni sofisticate, per la misurazione e verifica di qualsiasi intervento che intenda migliorare questo aspetto.

Nella parte pratica, quindi, verificheremo la loro realizzazione, ma anche tratteremo i principi generali dell'allenamento del "core" applicabili alle diverse età e a diversi livelli.

Destinatari: Il corso è rivolto a tecnici sportivi, preparatori fisici, insegnanti, laureati in scienze motorie, studenti in scienze motorie e diplomati ISEF, atleti.

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@coni.it.

<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.

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

