



La Scuola Regionale dello Sport delle Marche
organizza

Le strategie dell'equilibrio nello sport: la misurazione e le componenti da allenare nella prevenzione degli infortuni

Ancona, 21 maggio 2016

Finalità: L'incontro mira a considerare gli aspetti fondamentali che sovrintendono il rapporto equilibrio-infortuni, sia nella preparazione agonistico-sportiva, sia nel mantenimento della salute nelle attività comuni. Il workshop sarà a carattere teorico-pratico.

Destinatari: Il corso è rivolto a tecnici sportivi, insegnanti, laureati in scienze motorie, diplomati ISEF, studenti in scienze motorie, allenatori, atleti, personal trainer, ecc..

Data: 21 maggio 2016

Sede: L' incontro si svolgerà presso la **Sala Riunioni del Comitato Regionale CONI Marche**, ad Ancona c/o PalaRossini, Strada Provinciale Cameranense 60131 Ancona

Relatore: 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.

Programma

- ore 9.00** Accredito dei partecipanti
- ore 9.30** Parte teorica
-  Evidenze scientifiche e metodi di valutazione
 -  Il miglioramento dell'equilibrio per la prevenzione degli infortuni
- ore 10.45** Pausa
- ore 11.00** Parte pratica
-  La propriocezione plantare: mobilità della caviglia e del metatarso
 -  Mobilità e stabilizzazione del cingolo coxo-femorale e della zona del "core"
 -  Il controllo delle curve del rachide per il miglioramento della postura
- ore 13.00** Termine dei lavori e consegna degli attestati

Al corso sono ammessi massimo 40 partecipanti e le iscrizioni saranno prese in considerazione in ordine di arrivo.

Il seminario è gratuito e le iscrizioni dovranno essere effettuate on line tramite il sito internet <http://www.marche.coni.it> previa registrazione o inviate a mezzo mail srdsmarche@coni.it entro il **19 maggio 2016**

