



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

MARCHE

Lo Stretching nella preparazione fisica: tra evidenze scientifiche e indicazioni per la pratica

Ancona, 2 marzo 2018

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 16.30	Accredito dei partecipanti
Ore 17.00	Introduzione ai lavori a cura del Prof. N. Silvaggi
Ore 17.10	Stretching e performance – Dott. G. Annino
Ore 18.10	Allungamento e stretching in ambiente acquatico – Dott. P. Benelli
Ore 19.00	Dibattito
Ore 19.30	Termine dei lavori

Relatori:

Dott. Giuseppe Annino Ricercatore presso il Dipartimento di Medicina dei Sistemi, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Roma "Tor Vergata, Titolare degli insegnamenti di Valutazione Motoria nel Corso di Laurea in Scienze Motorie, di Metodi e Tecniche della Valutazione Funzionale Sportiva nel Corso di Laurea Magistrale STS e di Valutazione Strumentale nel Corso di Laurea Magistrale STAMPA, Università degli Studi di Roma "Tor Vergata".

Titolare dell'insegnamento di Valutazione Funzionale e Ricondizionamento Neuromuscolare, Università Telematica "San Raffaele", Roma.

Dott. Piero Benelli Direttore Sanitario Fisioclinics Pesaro, Docente esperto della Scuola Regionale dello sport delle Marche, Medico della Nazionale Italiana di Pallavolo Maschile

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

Finalità: Sebbene il ruolo dello **stretching** sia stato notevolmente ridimensionato nel corso degli ultimi decenni (rispetto a quello che si riteneva essere il suo potenziale) è in ogni caso incontrovertibile che racchiuda una gamma di vantaggi per i quali è consigliato il suo inserimento all'interno dei comuni work-out o addirittura l'organizzazione di specifiche sessioni di lavoro o l'adozione di specifiche discipline sportive che sollecitano in tal senso le strutture muscolari, quando questo non è possibile sarà opportuno in ogni caso dedicare 10-15 minuti all'allungamento dei muscoli sollecitati. Il **ruolo dello stretching** all'interno di specifiche forme di lavoro come nel caso dell'allenamento calistenico, o dell'allenamento a corpo libero, ma anche di numerose discipline come quelle dell'atletica, non è semplicemente connesso all'importanza dell'allungamento come tipicamente riscontrabile in qualsivoglia work-out, ma è una caratteristica imprescindibile nella corretta esecuzione di esercizi e sequenze. In molti tipi di lavoro quindi l'allungamento muscolare non è di tipo accessorio, ma è una parte integrante e determinante al fine di massimizzare i risultati, gestire in maniera più economica un gesto (compresa la corsa) ed evitare squilibri posturali (come nel caso del bodybuilding). Occorrerà pertanto individuare le tecniche più opportune per raggiungere e preservare adeguati livelli di mobilità ed elasticità, i giusti esercizi e ovviamente dedicare il tempo opportuno a questo tipo di sollecitazione. Una scarsa mobilità determina un'inevitabile compromissione dell'intero allenamento e conseguentemente una minore efficacia.

Destinatari: Il corso è rivolto a tecnici sportivi, preparatori fisici, insegnanti di educazione fisica, 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.

Clicca qui per accedere alla pagina: <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

