

Uso del bilanciare nella preparazione fisica: principali esercizi, tecnica e didattica (Incontro teorico e pratico)

Ascoli Piceno, 25 maggio 2019
Programma

L'incontro teorico si svolgerà presso la sala riunioni della società Rugby Ascoli Via della Canapa 63100 Ascoli Piceno. (Per quanto riguarda il parcheggio potete utilizzare quello del Bricocenter antistante al campo da rugby)

- Ore 9.30** Accredito dei partecipanti
Ore 10.00 Introduzione ai lavori a cura del *Prof. Marco Petrini*
Ore 10.15 Principali metodiche di allenamento della forza – *Dott. N. Silvaggi*
Ore 11.15 Pausa
Ore 11.30 Aspetti fisiologici della forza - *Dott. G. Annino*
- Ore 12.30** Pausa Pranzo

L'incontro pratico si svolgerà presso il Centro Officina dello Sport, Viale dei Platani, 51, 63100 Ascoli Piceno AP

- Ore 14.00** Principali esercizi tecnica e didattica – *A. Mancinelli*
Ore 17.00 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.

Andrea Mancinelli Delegato regione Marche FIPE, tecnico III livello Federale FIPE e tecnico IV livello Europeo CONI, Specialista in alta qualifica olimpica Fipe.

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.

Finalità: L'allenamento della forza è diventato una parte imprescindibile della preparazione fisica, anche nelle discipline sportive dove l'aspetto tecnico-tattico è preponderante, sia per migliorare la prestazione che per prevenire infortuni o traumi da sovraccarico, e viene ormai proposto agli atleti da tecnici e preparatori in diverse modalità e discipline. Con questo appuntamento teorico-pratico si intende presentare la tecnica di esecuzione e la didattica di alcuni esercizi fisici con il bilanciere largamente diffusi nell'allenamento della forza con i sovraccarichi.

Destinatari: Il corso è rivolto a tecnici sportivi, preparatori fisici, 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

**Al corso sono ammessi massimo 30 partecipanti e le iscrizioni saranno prese in ordine di arrivo.
Si consiglia di indossare abbigliamento sportivo**



1506
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI URBINO
CARLO BO

