

## ***“CORE Stability: l’allenamento del CORE fra nuovi orizzonti ed antiche metodiche”***

**Ancona, sabato 16 maggio 2015 – ore 8.30**

**Finalità:** L’allenamento della regione addominale da sempre rappresenta un argomento primario nella preparazione fisica, per l’importanza di tale muscolatura nei movimenti del tronco, nel mantenimento della stabilità della colonna vertebrale e nella prevenzione di patologie del rachide. Negli ultimi anni l’interesse si è spostato dalla “muscolatura addominale” alla “core region” e il “core, ossia il “centro funzionale del corpo”; ci troviamo quindi dinanzi ad un importante argomento di studio che assume un ruolo cardine in tutti i settori dell’attività motoria. L’obiettivo dell’incontro è quello di fornire agli operatori sportivi le conoscenze di base dal punto di vista anatomico e funzionale, proponendo protocolli di intervento unitamente a metodologie mutuare da discipline orientali applicabili in ambito motorio-sportivo.

**Destinatari:** Il corso è rivolto a Tecnici federali, preparatori fisici, laureati in scienze motorie, diplomati Isef.

**Sede:** Sala Riunioni Comitato Regionale CONI Marche c/o PalaRossini Strada Prov.le Cameranense 60129 Varano di Ancona.

**Data:** 16 maggio 2015, ore 8.30

### **Relatori:**

**Prof. Luciano Sabbatini** - Diplomato all' I.S.E.F. e laureato in Fisioterapia, lavora presso L'Azienda Ospedali Riuniti di Ancona come fisioterapista dove si occupa principalmente di Traumatologia, rieducazione posturale e riabilitazione degli sportivi; preparatore atletico e tecnico federale FIPAV.

**Prof.ssa Lucia Luciani** - Diplomata in Medicina Tradizionale Cinese, Massaggio Tuina, Fisiocinesiterapia e Ginnastiche Mediche Cinesi presso l'Accademia di Medicina Tradizionale Cinese Sowen e in Taijiquan e Qi Gong presso Accademia Europea Wushu e Yong Nian Taijiquan. È istruttore dell'Asd Taijiquan e Qi Gong Ancona e lavora presso lo Studio Tuina

**Prof. Fabio Zecca** - Laureato in Scienze Motorie e in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria (Specialistica Biennale), abilitato FIGC come Preparatore Atletico, lavora come preparatore atletico nel calcio giovanile.

**Yuri Bregoli** – Campione mondiale di Karate 2011 e 2012 stile wadoryu



## Programma

### L'incontro avrà un carattere teorico- pratico

- Ore 8.30 Accredito dei partecipanti
- Ore 9.00 Introduzione al corso a cura del Prof. Marco Petrini
- Ore 9.10 Il "core": aspetti anatomici e funzionali, lezione teorica - L. Sabbatini
- Ore 9.55 I contributi delle metodologie orientali lezione teorica - L. Luciani
- Ore 10.40 Coffee Break
- Ore 10.55 I contributi delle metodologie orientali lezione pratica – L. Luciani, Yuri Bregoli
- Ore 11.40 L'allenamento del "core": protocolli di intervento, lezione pratica – F. Zecca
- Ore 12.25 Interventi
- Ore 13.00 Termine dei lavori e consegna attestati



Le iscrizioni dovranno essere effettuate *on line* tramite il sito internet <http://www.marche.coni.it> o inviate a mezzo mail [srdsmarche@coni.it](mailto:srdsmarche@coni.it) o via fax allo 06.32723510 **entro 14 maggio**