



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

MARCHE

Nuove tendenze: l'attività fisica oltre l'aspetto tecnico

Ancona, 26 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 15.30** Accredito dei partecipanti
- Ore 16.00** La bellezza della forza: il calisthenics – *Prof. L.M. Frontaloni*
- Ore 16.25** Il calisthenics: l'allenamento senza attrezzi ed adattabile a qualsiasi livello atletico – *Prof. R. Bensi*
- Ore 17.25** Coffee break
- Ore 17.45** Il crossfit una filosofia dell'esercizio fisico – *Prof. G. De Vincentis*
- Ore 18.10** Aspetti di metodologia di allenamento del crossfit per ottimizzare l'abilità fisica – *Prof. N. Silvaggi*
- Ore 19.10** Dibattito
- Ore 19.40** Termine dei lavori

Relatori:

Prof. Roberto Bensi, Professore ordinario di Teoria e metodologia presso l'Università di Urbino

Prof. Leonardo Maria Frontaloni, Laureato in Scienze motorie, atleta calisthenics.

Prof. Guido De Vincentis, Diplomato ISEF, preparatore atletico e crossfit trainer L2

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

Finalità: Il convegno ha la finalità di esplorare due nuove metodiche, ampiamente diffuse nel mondo del fitness, per promuoverne una conoscenza corretta soprattutto dal punto di vista della metodologia dell'allenamento e per valutarne l'efficacia come mezzi complementari nella preparazione fisica.

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

