

“La preparazione fisica in età giovanile” (dai 12 ai 17 anni)

Ancona, 29 novembre 2014 – ore 9.00

Finalità: Il corso si propone di fare il punto sui principi della preparazione fisica giovanile intesa soprattutto come prevenzione degli infortuni e degli squilibri funzionali e sulla corretta progressione in base all'età. Si cercherà inoltre di fornire ai tecnici, che operano in società nelle quali non è presente il preparatore atletico, strumenti di valutazione e programmazione della preparazione fisica, insegnando loro le tecniche corrette e la didattica delle esercitazioni più importanti.

Sede: Palaindoor – Via della Montagnola, 60127 Ancona – Entrata “Ingresso pubblico”.

Destinatari: Tecnici federali, preparatori fisici, insegnanti di Educazione Fisica, studenti Scienze Motorie, laureati ISEF.

Docenti:

Prof.ssa Ida Nicolini – Tecnico nazionale FIDAL, insegna Metodologia dell'Allenamento all'Università di Scienze Motorie di Pisa.

Prof. Lorenzo Pugliese – Dottorando in Scienze dello Sport presso Dipartimento di Scienze Biomediche per la salute Università degli Studi Milano, preparatore fisico nazionale Federazione italiana Badminton.

La partecipazione al corso prevede un diritto di segreteria di €20,00 a parziale copertura delle spese per: materiale didattico, coffee break e pranzo.

Le iscrizioni potranno essere effettuate online tramite il sito internet <http://www.marche.coni.it> oppure inviate a mezzo mail srdsmarche@coni.it o via fax allo 06/32723510 **entro il 21 novembre 2014**. Le iscrizioni saranno ritenute valide solo se accompagnate dalla ricevuta di versamento (inviata anche via e-mail).

Il versamento dovrà essere effettuato sul conto intestato a: **Coni Comitato Regionale Marche** con causale: **Corso preparazione fisica età giovanile, “Nome” e “Cognome” del partecipante**.
Codice **IBAN: IT 51 J 01005 02600 00000008798**.

PROGRAMMA

ore 9.00 Accredito dei partecipanti
ore 9.25 Introduzione al corso a cura del Prof. Marco Petrini

PARTE TEORICA

ore 9.30 **I principi della preparazione fisica giovanile** (L. Pugliese)
ore 11.00 Coffee break
ore 11.15 **Il preatletismo: come può incidere positivamente in età evolutiva** (I. Nicolini)
ore 13.00 Pausa pranzo

PARTE PRATICA

ore 14.00 **Il preatletismo – parte pratica** (I. Nicolini)
ore 15.30 **Protocolli di preparazione fisica con i giovani - esercitazione pratica** (L. Pugliese)
ore 17.30 Termine e consegna degli attestati

SI CONSIGLIANO SCARPE DA GINNASTICA ED UN ABBIGLIAMENTO IDONEO PER L'ATTIVITA' PRATICA.

IL CORSO PREVEDE UN NUMERO MASSIMO DI 40 ISCRITTI E SARANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE IN ORDINE DI ARRIVO.