



La Scuola Regionale dello Sport delle Marche
organizza

“Lo sviluppo motorio ed un corretto allenamento della forza in età evolutiva ”

Ancona, 5 ottobre 2013 – ore 8.30- 13.00

Finalità:

Questo corso si propone di analizzare ed approfondire due aspetti molto importanti per uno sviluppo corretto ed armonioso del corpo: lo sviluppo dell'abilità motoria e l'allenamento della forza. Nello specifico, verranno trattati i vari aspetti dello sviluppo dell'abilità motoria con i relativi percorsi pedagogici di apprendimento, tema centrale per qualsiasi approfondito programma di avviamento allo sport. Verranno poi analizzate le corrette metodologie di allenamento della forza in età evolutiva, con riferimento alle motivazioni che rendono opportuno ed utile allenare questa qualità fisica anche nei soggetti più giovani. Per entrambi gli aspetti, proposte di allenamento corrette possono rivelarsi utili per tutto il resto della vita, mentre metodologie non adatte possono risultare inutili o addirittura dannose per il corretto sviluppo fisico e motorio dei giovani; è quindi essenziale programmare l'allenamento secondo pratiche adeguate e non improvvisate, facendo riferimento ai tempi di accrescimento, maturazione fisica e prestazione motoria.

Sede:

Sala Conferenze Terzo Censi c/o Comitato Regionale CONI Marche, c/o Pala Rossini Strada Prov.le Cameranense, Varano di Ancona

Destinatari:

Tecnici federali; istruttori; allenatori; atleti; studenti e laureati in Scienze Motorie, nonché tutti coloro, i quali, per varie finalità, hanno interesse ad approfondire un simile argomento.

Relatori:

MdS Giorgio Carbonaro Responsabile Ufficio Studi e ricerche FIDAL

Prof. Andrea Ceciliani Ricercatore Presso il Dipartimento di Scienze della Qualità della Vita e docente di Attività Motoria per l'Età Evolutiva e Preventiva, presso la Scuola di Farmacia, Biotecnologie e Scienze Motorie dell'UNIBO

Prof. Franco Merni Docente di Teoria e metodologia dell'Allenamento Programmazione e Valutazione dell'Allenamento, Analisi della Performance Scienza e Tecnica degli Sport di Squadra, Alma Mater Studiorum Università di Bologna

Prof. Andrea Umili Docente di metodologia dell'allenamento della forza alla Facoltà di Scienze motorie di Pisa, docente di pesistica e cultura fisica presso la Facoltà di Scienze motorie di Chieti





Programma:

- ore 8.30 Accredito dei partecipanti
- ore 9.00 Introduzione al corso a cura del *MdS Giorgio Carbonaro*
- ore 9.10 Lo Sviluppo delle abilità motorie *Prof. Franco Merni*
- ore 9.50 La pedagogia dell'addestramento: come motivare l'allenamento nei giovani atleti preservandoli dagli infortuni.
Prof. Andrea Ceciliani
- ore 10.30 Dibattito
- ore 11.00 Coffee break
- ore 11.15 Come allenare la forza nei più giovani *Prof. Andrea Umili*
- ore 11.45 Dal 1980 ad oggi cosa è cambiato nella prestazione motoria dei giovani
Prof. Franco Merni
- ore 12.15 Dibattito
- ore 13.00 Termine dei lavori e consegna attestati



Provincia
di Ancona



Università
degli studi
di Urbino
'Carlo Bo'



Le iscrizioni dovranno essere effettuate on line tramite il sito internet <http://www.marche.coni.it> previa registrazione all' Area riservata o tramite mail all'indirizzo srdsmarche@coni.it o via fax al n. **071.2900405** , **entro il 26 settembre 2013**. Al corso sono ammessi un numero massimo di 220 partecipanti; le richieste saranno prese in considerazione in ordine di arrivo.