

Forza e giovani “Stato dell’arte” e proposte pratiche

Martedì 12 marzo 2024 – Ore 20,30-22,30 on line

Inquadramento teorico sulla base delle evidenze scientifiche (Paolo Moisè)
Funzionalità postura ed esercitazioni (Riccardo Zacco)

Da mercoledì 13 a sabato 16 marzo 2024 on line in asincrono (90’)

Video Intervista su sovraccarichi e giovani (Carlo Varalda)

Domenica 17 marzo 2024 in modalità mista presenza-distanza – Ore 9-13

(Via Edmondo De Amicis, 73, 10093 Collegno TO)

Sessione pratica Le alzate olimpiche e le esercitazioni ausiliarie (vi saranno alcuni dimostratori ma potranno sperimentare le esercitazioni anche i partecipanti (Davide Tebaldi)

Relatori:

Paolo Moisè

Docente a contratto di Atletica SUIISM Torino - Allenatore Specialista Atletica Leggera (Lanci) tesserato dal 1983 - Tecnico di IV Livello Europeo CONI – Responsabile scientifico Rotolando Walk Run Jump and Throw Academy

Riccardo Zacco

Laureato in Scienze Motorie e Sportive presso l’Università degli Studi di Torino. Certificato Functional Movement System 2° livello, Barefoot Training Specialist 2° livello, Barehand Specialist, Istruttore di Atletica Leggera, Preparatore fisico FIT di 2° grado. Dal 2018 è responsabile della preparazione fisica al Circolo della Stampa Sporting

Carlo Varalda

Dottore di Ricerca in Scienze e Tecnologie dello Sport e dell’ergonomia. Tecnico di 3° livello per la Federazione Italiana Pesistica e Tecnico di IV livello Europeo CONI. Esperto nell’allenamento della forza e studioso di metodologie per il miglioramento della prestazione

Davide Tebaldi

Laureato in Scienze Motorie e Sportive presso l’Università degli Studi di Torino, Istruttore 1° livello FIPE, Tutor Corso di Allenamento Funzionale SUIISM Torino, Preparatore Fisico Sport da combattimento e Football Americano

Quota di partecipazione 30 euro da versare tramite bonifico IBAN IT18G 08833 01001 000 150102571 (Banca di Credito Cooperativo di Mondovì) intestato a: Rotolando S.S.D. a R.L. Causale: Cognome e Nome corso la forza stato dell’arte

Satispay utilizzando il QR code



I partecipanti riceveranno:

- Le diapositive presentate durante le attività
- Le registrazioni degli incontri
- Attestato di partecipazione

Iscrizioni su <https://forms.gle/AtqZ59BGo9SuwhYC6>



Info  preatletismoacademy@gmail.com



3737448742

Ai tecnici FIDAL che parteciperanno in sincrono verranno riconosciuti 0,5 crediti