



La Scuola Regionale dello Sport d'Abruzzo organizza un seminario sul tema:

IL CORE TRAINING NELLO SPORT

Lunedì 14 settembre 2020 – ore 12.00-14.00

CORSO ON-LINE

DESCRIZIONE

Il core training rappresenta una efficace modalità di allenamento in ambito preventivo, condizionale e rieducativo per molte categorie di soggetti e contesti sportivi. Nonostante il suo utilizzo sia pratica comune da parte di numerosi professionisti dello sport e del fitness, alcuni dubbi ed incertezze permangono ancora oggi riguardo a tale argomento.

Nel corso del seminario verranno approfondite le differenti tipologie di lavoro sul “core” alla luce delle attuali evidenze scientifiche, descrivendone le caratteristiche essenziali e modalità applicative.

Saranno analizzati alcuni dei principali test di valutazione riguardanti la “core stability” e “core strength” e verrà proposta una serie di esercizi specifici per “stability, strength ed endurance”. Infine, verranno fornite indicazioni sulle modalità di strutturazione di una lezione di core training e sul suo inserimento all'interno dei cicli di allenamento.

DESTINATARI

Il Seminario è rivolto a tecnici sportivi, preparatori fisici, insegnanti di educazione fisica, laureati in scienze motorie e studenti in scienze motorie.

MODALITÀ DI SVOGIMENTO DEL CORSO

Il seminario si svolgerà in modalità on line con il supporto dell'applicazione **Microsoft TEAMS EDU**

Relatore

Prof. Guido Belli - *Dottore di ricerca in Scienze Motorie e Sportive (Università di Bologna), preparatore atletico FIGC e massofisioterapista, specializzato in riatletizzazione e rieducazione dello sportivo infortunato.*

Docente a contratto presso il corso di laurea triennale in Scienze Motorie (Università di Bologna) ed il corso di laurea magistrale in Scienze e Tecniche delle attività motorie preventive ed adattate (Università di Bologna – sede di Rimini). Lavora come chinesologo presso il centro Fisiokinè e la palestra Energy Fitness di Scandiano (RE).

Programma

Ore 11,45	Attivazione piattaforma partecipanti
Ore 12,00	Saluto del Presidente, Enzo Imbustaro
Ore	Saluto del Direttore, Claudio Robazza
Ore 12,10	Guido Belli - IL CORE TRAINING NELLO SPORT
Ore 13,45	Question time
Ore 14,00	Chiusura lavori

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le domande di iscrizione dovranno essere compilate preferibilmente entro il **giorno 11 settembre** sul sito del Coni Abruzzo, all'indirizzo: <http://abruzzo.coni.it/abruzzo/scuola-regionale/corsi.html>

La partecipazione è gratuita.

Istruzioni per la connessione a TEAMS EDU

Una volta effettuata l'iscrizione al corso per partecipare, riceverete una mail di invito al Corso attraverso l'applicazione TEAMS di Microsoft.

Per partecipare al Corso di Formazione online sarà sufficiente cliccare sul link "Partecipa alla riunione di Microsoft Teams" (ovvero il Seminario **IL CORE TRAINING NELLO SPORT**) presente nella mail di convocazione.

Vi verrà chiesto di inserire il vostro nome e cognome. Questi dati saranno utilizzati per realizzare l'attestato di partecipazione

Appena cliccato sul link, il sistema potrebbe mostrare due indicazioni:

- Scarica l'app oppure Partecipa sul Web andando al seguente indirizzo: teams.office.com
- Apri Microsoft Teams se l'app Teams è già installata.

L'app è consigliabile per una migliore esperienza ma non è obbligatoria. Prima di cliccare su Partecipa ora, accertarsi che webcam e microfono siano ATTIVI.

I partecipanti al Corso possono utilizzare varie funzionalità cliccando sui pulsanti della barra degli strumenti che appare durante la riunione:



1. Visualizzare la durata della riunione
2. Attivare / disattivare la telecamera;
3. Attivare / disattivare il microfono;
4. Condividere con i partecipanti lo schermo del proprio computer (ad esempio per mostrare una presentazione in PowerPoint/Pdf/Word etc);
5. Varie funzionalità non fondamentali durante il seminario
6. Mostrare / nascondere la chat per scrivere o ricevere risposte dagli altri partecipanti
7. Mostrare / nascondere i partecipanti alla riunione
8. Disconnettersi dalla riunione

Note tecniche

- Per un migliore utilizzo della piattaforma si consiglia di utilizzare un computer portatile o fisso, dotato di videocamera, microfono e audio.
- Accertarsi di avere una connettività stabile ed efficiente
- Durante il corso è consigliato tenere il microfono e la videocamera spenti, aprendoli sono in caso di domande o interventi.
- Se non si utilizza l'app Teams è consigliabile utilizzare Teams via web su browser Chrome.