

**La Scuola Regionale dello Sport d'Abruzzo, in collaborazione con l'Università degli Studi "G. d'Annunzio", Chieti – Pescara, organizza un seminario sul tema:**

## **“Core Training - Presupposti teorici e pratici per un corretto approccio al Core Training”**

**Sabato, 28 aprile 2018**

**Laboratorio Didattico, Scienze dell'Educazione Motoria  
Fondazione Ciapi, Viale Abruzzo, 322 – 66100 Chieti Scalo**

### ***Finalità***

Durante il corso saranno trattati aspetti teorici e pratici per una corretta applicazione del Core training in ambito sportivo, preventivo/rieducativo e nell'area fitness. Gli argomenti trattati saranno:

- Anatomia funzionale del *core* (teoria);
- Il Core training e le sue applicazioni (teoria);
- I parametri, i “*tools*”, la progressione didattica/atletica (teoria);
- Gli esercizi di affinamento percettivo (pratica);
- La valutazione (pratica).
- Gli esercizi di *core stability* e di *core strength* (pratica);
- Le altre componenti del *core training* (pratica).

Il seminario avrà carattere teorico-pratico, in quanto sono previste presentazioni teoriche e proposte applicative. Si consiglia, pertanto, un abbigliamento sportivo.

### ***Destinatari***

Gli incontri sono rivolti a tecnici sportivi, preparatori fisici, insegnanti di educazione fisica, laureati in scienze motorie e studenti in scienze motorie.

### ***Relatori***

#### **Dott. Pascal Izzicupo**

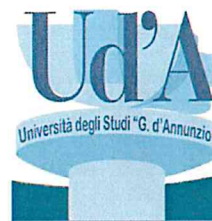
Docente Scuola Regionale dello Sport Abruzzo, Università degli Studi “G. d'Annunzio” di Chieti-Pescara, Dipartimento di Medicina e Scienze dell'Invecchiamento

#### **Dott.ssa Iris Puca**

Laureata in Scienze e Tecniche Delle Attività Motorie Preventive e Adattate presso l'Università degli Studi “G. d'Annunzio” di Chieti-Pescara.

#### **Dott.ssa Federica Lancia**

Laureata in Scienze e Tecniche Delle Attività Motorie Preventive e Adattate presso l'Università degli Studi “G. d'Annunzio” di Chieti-Pescara.



## Programma

- Ore 9:00** Accredito dei partecipanti
- Ore 9:15-10:30** Teoria. Anatomia funzionale del *core*
- Ore 10:30-11:00** Pratica. Gli esercizi di affinamento percettivo
- Ore 11:00-11:15** Pausa
- Ore 11:15-12:15** Teoria. Il Core training e le sue applicazioni
- Ore 12:15-13:15** Pratica. La valutazione
- Ore 13:15-14:15** Pausa
- Ore 14:15-15:15** Teoria. I parametri, i "tools", la progressione didattica/atletica
- Ore 15:15-16:45** Pratica. Gli esercizi di *core stability* e di *core strength*
- Ore 16:45-17:00** Pausa
- Ore 17:00-18:00** Pratica. Le altre componenti del *core training*
- Ore 18:00-18:45** Discussione. Conclusione e consegna attestati