



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

“Kettlebell e Preparazione Fisica”

Sabato 19 maggio 2018

PalaCus, Via dei Vestini - Campus Universitario - 66100 Chieti Scalo

Finalità

Durante il corso saranno trattati i presupposti teorici e pratici per un corretto approccio all'utilizzo del Kettlebell. Nel dettaglio saranno trattati i seguenti argomenti:

- Storia del kettlebell e concetti preliminari al suo utilizzo (teoria);
- Esercizi propedeutici e sicurezza (pratica);
- Utilizzi e applicazioni (teoria);
- Gli esercizi guidati dallo squat (teoria e pratica);
- Gli esercizi guidati dall'anca (teoria e Pratica);
- Gli esercizi per agilità e coordinazione (teoria e 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 che vogliono imparare l'utilizzo del Kettlebell ai fini sportivi, in termini sia preventivi e di recupero che di preparazione fisica.

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. Andrea Zampacorta

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

Dott. Andrea Agrello

Laureato in Scienze e Tecniche Dello Sport. Preparatore Atletico Professionista e allenatore di Base e Giovani Calciatori presso il Centro Tecnico federale di Coverciano.



Programma

- Ore 9:00** Accredito dei partecipanti
- Ore 8:30-10:00** Teoria. Storia Del Kettlebell e principi di biomeccanica
- Ore 10:00-11:00** Pratica. Esercizi propedeutici, impugnatura, sicurezza, riscaldamento
- Ore 11:00-11:30** Pausa
- Ore 11:30-12:00** Teoria. Definire il carico, il tipo di lavoro e la struttura della seduta
- Ore 12:00-13:00** Pratica. Il Get-up
- Ore 14:00-14:30** Teoria. Gli esercizi guidati dallo squat e gli esercizi guidati dall'anca
- Ore 14:30-15:30** Pratica. Gli esercizi in posizione di rack e con movimento lineare
- Ore 15:30-16:00** Pausa
- Ore 16:00/17:00** Pratica. Gli esercizi con movimento oscillatorio
- Ore 17:00-17:30** Pratica. Gli esercizi di agilità e coordinazione
- Ore 17:30-18:00** Discussione e consegna degli attestati