



Comunicato n. 4 del 25 settembre 2019

PIATTAFORMA S.O.F.I.A.

La Scuola Regionale dello Sport d'Abruzzo in collaborazione con l'Università dell'Aquila organizza un seminario sul tema:

“LE ANDATURE ANALITICHE E TECNICHE E LA PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE” **CODICE 36237**

Sabato, 16 novembre 2019

Facoltà Scienze Motorie Università dell'Aquila – Palestra Canada

Le andature analitiche e tecniche, che sono parte integrante della preparazione motoria di base, sono presupposto fondamentale per lo sviluppo della motricità nei giovani.

Gli obiettivi da perseguire con la pratica per ampliare il “bagaglio motorio” sono: sviluppare l'apprendimento di abilità motorie, sviluppare e rendere più efficiente la muscolatura, costruire “strutturalmente” il giovane, sviluppare le capacità coordinative e condizionali e molto altro ancora. Anche l'Atleta maturo, soprattutto nella prima parte della preparazione, può trarre vantaggi nell'inserimento delle Andature nell'allenamento che possono e, in alcuni casi devono, essere fatte per il tutto il prosieguo della vita sportiva dell'atleta.

Relatore

Prof. Claudio Mazzaufu - *Docente della Scuola dello Sport – Tecnico specialista FIDAL e Responsabile Nazionale atleti d'élite Salti, Lanci e Prove multiple. Ph doctor e docente a contratto presso le Università di Scienze motorie dell'Aquila e di Chieti-Pescara. Preparatore atletico FIP.*

Programma

- Ore 8:30 - 9:00** Accredito dei partecipanti
- Ore 9:00 - 10:00** Teoria - Le Andature Analitiche e Tecniche e la Preparazione Motoria di Base
- Ore 10:00 - 13:00** Pratica - Esercitazioni sulle Andature Analitiche e Tecniche di Corsa e Salto
- Ore 13:00 - 13:30** Discussione. Conclusione e consegna attestati

Il seminario avrà carattere teorico-pratico, si consiglia, pertanto, un abbigliamento sportivo.

E' necessario iscriversi sulla piattaforma SOFIA, utilizzando le proprio credenziali, per il riconoscimento dei crediti formativi.