La Scuola Regionale dello Sport d’Abruzzo in collaborazione con il DISCAB Scienze Motorie dell’Università degli Studi dell’Aquila

organizza un seminario sul tema:

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

**Sabato, 16 novembre 2019**

**Palestra Canada, Coppito**

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.

***Destinatari***

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

***Relatore***

**Prof. Claudio Mazzaufo -** *Docente della Scuola dello Sport – Tecnico specialista FIDAL e Responsabile Nazionale atleti d’élite Salti, Lanci e Prove multiple. Ph doctor e docente 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.

***NUMERO MASSIMO PARTECIPANTI: 80***

***Agli Studenti di Scienze Motorie UNIVAQ per la partecipazione sarà riconosciuto 1CFU con voto***

L’iscrizione, gratuita, va effettuata entro il 13 novembre sul sito del Coni Abruzzo, all’indirizzo:

<http://abruzzo.coni.it/abruzzo/scuola-regionale/corsi.html>