

Corso gratuito in presenza "Scienza del movimento e prevenzione: dall'attività giovanile allo sport d'élite"

Il corso è pensato per fornire conoscenze scientifiche chiare, tecniche di allenamento efficaci e strategie pratiche per la prevenzione e il miglioramento della performance

OBIETTIVO DEL CORSO

Percorso formativo intensivo per capire come allenare il corpo umano, come nutrirlo bene e proteggerlo. Dalla fisiologia muscolare agli integratori, dalla tecnica corretta degli esercizi alla prevenzione degli infortuni, fino a temi chiave come postura, scoliosi e psicologia dell'età evolutiva. Non solo teoria, ma anche tanta pratica: autopalpazione, analisi posturale, ginnastica rieducativa e posturale, con focus su esercizi per tutto il corpo.

Due giornate che uniscono scienza, allenamento e salute, per dare strumenti concreti a chi vuole crescere come professionista del movimento o semplicemente prendersi cura del proprio benessere.

DESTINATARI

Istruttori, allenatori, studenti di scienze motorie., appassionati di sport e fitness.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso si articola in 2 giornate di didattica in presenza ripartite in:

- 22 novembre: dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 18
- 23 novembre: dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 18

PROGRAMMA

22 NOVEMBRE 2025 - 9.00-11.00 - Presentazione del corso e dei Centri CONI, saluti del referente tecnico territoriale; scienza, fisiologia muscolare, cenni di anatomia dell'apparato locomotore

Relatore: prof. ALESSANDRO BOZZA - docente di educazione fisica, docente regionale CONI, formatore della Formazione Olimpica

22 NOVEMBRE 2025 - 11.00-13.00 - Sport, alimentazione, integratori: per allenare il corpo, nutrire la mente e scegliere consapevolmente

Relatore: dott.ssa. STEFANIA ACQUARO - laureata in farmacia e dietistica, docente regionale Coni, esperta in nutrizione sistemica, segue atleti d'élite della nazionale di nuoto artistico e collaboratrice FIN

22 NOVEMBRE 2025 - 14.00-15.30 - Tecnica degli esercizi di potenziamento: spalle, petto schiena, braccia

Relatore: prof. ALESSANDRO BOZZA

22 NOVEMBRE 2025 - 15.30-18.00 - Tecnica degli esercizi di potenziamento: Arti inferiori, gambe

Relatore: prof. ALESSANDRO BOZZA

23 NOVEMBRE 2025 - 9.00-11.00 - Gli infortuni sportivi dell'apparato locomotore e test di valutazione

Relatore: prof. ALESSANDRO BOZZA

23 NOVEMBRE 2025 - 11.00-13.00 - Scoliosi e metodologie di riconoscimento precoce - Analisi posturale

Relatore: prof. ALESSANDRO BOZZA

23 NOVEMBRE 2025 - 14.00-16.00 - Ginnastica posturale - Ginnastica rieducativa post infortunio

Relatore: prof. ALESSANDRO BOZZA

23 NOVEMBRE 2025 - 16.00-18.00 - I bambini e il terzo millennio

Relatore: dott.ssa. ROSANNA BORMIDA – Psicologo clinico, psicoterapeuta infantile, docente CONI, docente di psicologia dello sviluppo, incarico di alta professionalità servizio adozioni affidi ASL 2 Savonese

SEDE DI SVOLGIMENTO

Palestra Grana, Via delle industrie 78, 17012 Albisola Marina

ISCRIZIONI

Esclusivamente dal sito del CONI Liguria

QUOTA DI ISCRIZIONE

Non prevista

SCARICA LA LOCANDINA (link)

CONTATTI

Per informazioni contattare il CONI Liguria (liguria@coni.it) tel. 010.564174