

Corso gratuito per allenatori e istruttori

Saranno accettate solo le prime 50 iscrizioni.

Informazioni presso il servizio di Medicina dello Sport di Perugia (ex Grocco)

Perugia, 15 settembre 2015 – Anche quest’anno il Servizio di Medicina dello Sport del Dipartimento di Prevenzione della USL Umbria 1 organizza, in collaborazione con la FMSI (Federazione Medici Sportivi Italiani), il “Corso per Allenatori ed Istruttori” volto a formare, nell’ambito della promozione delle attività sportive, tutti coloro che a vario titolo sono costantemente a contatto con i ragazzi che praticano sport. **Il corso, giunto alla sua tredicesima edizione, è gratuito e a numero chiuso: saranno accettate soltanto le prime 50 iscrizioni.** Al termine sarà consegnato un diploma di partecipazione.

Il corso inizierà il 23 ottobre 2015 e terminerà il 18 dicembre 2015: le lezioni si terranno **tutti i venerdì dalle ore 18 alle 20** presso la sala riunioni del **Centro Sportivo Bambagioni di Perugia**.

Gli argomenti del corso affrontano i benefici sistemici indotti dall’attività fisica nell’età evolutiva (L. Filippucci), la programmazione degli allenamenti in una stagione agonistica (S. Tupputi), l’allenamento della forza e della potenza muscolare (M. Nulli, B. Sebastiani), cause e rimedi nelle tendinopatie (M. Lorenzini), l’allenamento “con la mente” (R. Bigerna). Spazio anche all’alimentazione a 360°, intesa come nuova visione per il benessere e per l’attività sportiva (S. Calandro), alla valutazione biometrica posturale come valido approccio diagnostico finalizzato al corretto gesto sportivo (B. Stafisso) e all’idrochinesiterapia nello sport e in particolare nella prevenzione e rieducazione delle principali patologie dell’apparato locomotore (S. Simonetti).

Per iscrizioni ed informazioni rivolgersi al servizio di Medicina dello Sport di Perugia presso l’ex Grocco in via della Pallotta 42 Perugia, telefono 075-5412956 o 075-5412806, fax 0755412957, email medsport@uslumbria1.it