



La SRdS CONI Calabria in collaborazione con A.S.C. di Reggio Calabria organizza:

CORSO FORMATIVO PER LA QUALIFICA DI:

Istruttore di 1 ° livello di ginnastica (metodo funzionale)
(finalizzata alla salute ed al benessere)

Finalità:

Offrire, a quanti si interessano di attività motoria, una formazione sull'utilizzo del metodo della "Ginnastica Funzionale", rivolto al miglioramento della salute e dello stile di vita.

Fruitori:

Studenti e laureati in scienze motorie, Istruttori di 1° livello SNaQ.

Durata:

42 ore con lezioni frontali in aula ed esercitazioni in palestra

Sede:

Formazione in aula c/o locali SRdS Gallina di Reggio Calabria

Formazione in palestra: c/o strutture messe a disposizione da ASC

Iscrizione:

Compilare la scheda di iscrizione (vedi www.conicalabria ed inviare a srdscalabria@coni.it) max 50 iscritti vale la data di ricezione scheda.

Attestato di partecipazione.

Sarà rilasciato a tutti coloro che saranno in regola con la presenza (sono ammesse assenze pari al 10% del carico del corso).

PROGRAMMA

1° modulo formativo - sabato 10 novembre 2018 - 14.00 - 20.00 - Salone SRdS

- Accredito partecipanti
- Saluti istituzionali
- Presentazione del corso

CONI: Organizzazione dello sport e mission - 1 ora (SRdS) - Albino

I principi dell'allenamento funzionale - 1 ora (SRdS-ASC) -

- Le peculiarità del metodo: necessità o moda

Pausa

Fisiologia del lavoro Muscolare e Fonti Energetiche 3 ore (SRdS) - Albino

- I meccanismi di trasformazione dell'energia nell'attività motoria
- Leggi dell'adattamento all'allenamento (compensazione e supercompensazione)
- Gli adattamenti specifici indotti dal carico di allenamento
- Biomeccanica del movimento sportivo (muoversi correttamente per costruire il risultato e prevenire gli infortuni)
- Question time

2° modulo formativo - domenica 11 novembre - 8.30 - 14.30 - Salone SRdS

Capacità motorie e prestazione: quali sono e perché svilupparle - 4 ore (SRdS) - Ferragina

- Capacità motorie: le variazioni con l'età;
- Capacità coordinative ed abilità tecniche;
- Capacità di Forza (diversi tipi di forza e metodologia per il miglioramento);

Pausa

- Mobilità articolare: cenni di biomeccanica articolare - 2 ore - (SRdS) - **Chiodo**
- ROM articolare e test di valutazione.
- Differenziazione del lavoro a seconda delle necessità dei praticanti
- Question time

3° modulo formativo - sabato 17 novembre 2018 - ore 8.30 - 14.30 - c/o struttura ASC

Gestione del gruppo - 4 ore (ASC)

- La comunicazione (vari metodi e strategie operative);
- L'Istruttore: (stabilire un rapporto di fiducia e rispetto reciproco);
- Il gruppo ed il leader (formazione ed individuazione del leader);
- Le strategie per creare l'atmosfera adatta alla pratica dell'attività fisica.

Pausa

Le strategie comportamentali - 2 ore (ASC)

- Strategie all'interno della zona d'allenamento;
- Zona d'allenamento ed attrezzatura;
- Il team ed i ruoli.
- Question time

4° modulo formativo - domenica 18 novembre 2018 - 8.30 - 14.30 - c/o Struttura ASC

Allenamento a corpo libero 3 ore (ASC)

- Esercizi di preatletismo generale e specifico;
- Esercizi di spinta e trazione;
- Balzi e pliometria;
- Esercitazione pratica in palestra.

Pausa

Kettlebell, medball, battle rope ed altri attrezzi 3 ore (ASC)

- Considerazioni generali sull'allenamento con sovraccarichi;
- Contestualizzazione dell'uso degli attrezzi;
- Esercitazione pratica in palestra.
- Question time

5° modulo formativo - sabato 24 novembre 2018 - 8.30 - 14.30 - Sala SRdS

Salute e prevenzione - 2 ore (SRdS- Fmsi)

- Elementi di primo soccorso
- Alimentazione dello sportivo: buone prassi
- Question time

Elementi di psicopedagogia - 2 ore (SRdS) - Surfaro

- il concetto di leadership nello sport
- come gestire le emozioni: consigli pratici
- definizione degli obiettivi come fattore motivante
- la motivazione: differenziazione per fasce d'età
- Question time

Pausa

Periodizzazione dell'allenamento 2 ore(ASC) -

- I principi del carico fisico
- Vari tipi di programmazione ed obiettivi da perseguire
- Evitare la "generalizzazione" del recupero mediante lo scarico programmato
- Il risultato finale
- Question time

6° modulo formativo - domenica 25 novembre 2018 - ore 8.30 - 14.30 - c/o struttura ASC

Bilanciere, come e quando introdurlo all'interno dell'unità di allenamento 2 ore (SRdS) - Giovannini

- Perché utilizzarlo: Esercizi e tecnica esecutiva;
- Precauzioni da prendere durante l'utilizzo del bilanciere;
- Gli esercizi da proporre;
- Esercitazione in palestra
- Question time

Strutturazione dell'unità di allenamento 2 ore (SRdS) - Giovannini

- Quali esercizi utilizzare: obiettivi
- Riscaldamento: funzione
- Workout: specificità
- Fase defaticante
- Esempio pratico: struttura di unità d'allenamento.
- Question time

Pausa

Assegnazione ad ogni partecipante di tesina - 2 ore (SRdS - ASC)

7° modulo formativo - domenica 02 dicembre 2018 - Salone SRdS - ore 8.30 - 14.30

- *Presentazione tesine*
- *Valutazione con tirocinio*
- *Questionario di gradimento*
- *Consegna attestati*