

CORSO FORMATIVO PER LA QUALIFICA DI:
Istruttore di 1 ° livello di ginnastica (metodo funzionale)
finalizzata alla salute ed al benessere

1° modulo formativo - 6 ore 8.30 – 14.30

- Accredito partecipanti
- Saluti istituzionali
- Presentazione del corso

I principi dell'allenamento funzionale 1 ora

L.M. Sergi

- Peculiarità
- Perché praticare l'allenamento funzionale

Meccanismi energetici 4 ore

A. Anechoum

- Cenni di fisiologia della contrazione muscolare, differenti tipi di fibre;
- Meccanismo anaerobico alattacido e lattacido
- Metabolismo aerobico
- Biomeccanica del movimento sportivo (Muoversi correttamente per costruire il risultato ed evitare gli infortuni)

2° modulo formativo - 6 ore 8.30 – 14.30

Capacità condizionali e coordinative: quali sono e perché svilupparle 6 ore

L.M. Sergi

- Descrizione delle capacità motorie le variazioni con l'età
- Capacità coordinative ed abilità tecniche;
- Forza (diversi tipi di forza e metodologia per il miglioramento);
- Resistenza (capacità aerobica e potenza aerobica),
- Mobilità articolare ed estensibilità muscolare;
- Diversi tipi di articolazioni, ROM articolare e test di valutazione.
- Differenziazione del lavoro a seconda delle necessità dei praticanti

3° modulo formativo - 6 ore 8.30 – 14.30

Primi passi all'interno dell'attività 2 ore

L.M. Sergi

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

Gestione del gruppo 4 ore

A. Anechoum

- 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.

4° modulo formativo - 6 ore 8.30 – 14.30

La Pesistica nell'Esercizio Funzionale 5 ore

F. Mazzotta

- Alzate di potenza, esecuzione corretta: stacco, squat e panca;
- Weightlifting: teoria e pratica di strappo e slancio;
- Esercizi mono e multiarticolari con bilancieri manubri;
- Nutrizione ed obiettivi, focus su pro, intra e post work-out

Kettlebell, medball, elastici ed altri attrezzi 1 ora

L.M. Sergi

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

5° modulo formativo - 6 ore 8.30 – 14.30

Allenamento a corpo libero 2 ore

A. Anechoum

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

Periodizzazione dell'allenamento 2 ore

L.M. Sergi

- Vari tipi di programmazione ed obiettivi da perseguire
- Evitare l'overreaching mediante lo scarico programmato
- Il risultato finale

Strutturazione dell'unità di allenamento 2 ore

L.M. Sergi

- Quali esercizi utilizzare e perchè
- Riscaldamento
- Corpo dell'allenamento
- Fase defaticante

Esempio pratico: strutturiamo un'unità d'allenamento

6° modulo formativo - 4 ore 8.30 - 13.00

Anechoum, Mazzotta, Sergi

- Valutazione con tirocinio
- Questionario di gradimento
- Consegna attestati