



Il Comitato Provinciale ASC con la collaborazione della SRdS CONI Calabria organizza:
1° CORSO di FORMAZIONE PER ASSISTENTE ATTIVITA' MOTORIA di SALA
19/20 MARZO ----26/27 MARZO.....02/03 APRILE.....09/10 APRILE.....2022
1 WEEK AND 19/20 MARZO

Mattina 19 MARZO

Ore 08.00 - Accredito partecipanti (Segreteria organizzativa) a cura dell'ASC

Ore 08.45 - Saluti istituzionali.(Resp. Reg.le ASC Academy Renato Raffa)

Ore 09.00 - Presentazione del corso (finalità ed obiettivi) (Resp. Reg.le ASC Academy Renato Raffa)

Ore 09.45 - Profilo etico dell'istruttore (M.stro MAZZOTTA F.sco – RENATO Raffa)

Ore 10.45 – Pausa caffè

Ore 11.00 – Fisiologia del metabolismo muscolare (Dott. Biol.Nutrizionista Gianluca PIROMALLI)

Ore 12.00 - Utilizzo di integratori alimentari – uso ed abuso (Dott. Biol. Nutr. Gianluca PIROMALLI – M.stro Mazzotta F.sco)

Ore 14.00 – Pausa Pranzo

Pomeriggio 19 MARZO

15:30 – Piano di primo approccio del socio in palestra (M.stro MAZZOTTA F.sco)

17.00 - **Fine Lezioni**

Mattina 20 MARZO-

Ore 09.00 – Psicologia elementi emotivi essenziali nello sport (dott MARINO)

Ore 11.00 – Psicologia elementi essenziali Mental Coach (dott MARINO)

Ore 13.00 **Fine Lezioni**

2° WEEK AND 26/27 MARZO

Mattina – 26 MARZO

Ore 09.00 – Anatomia e Fisiologia della colonna vertebrale e delle grandi Articolazioni (Dott. Mario MARZO)

Ore 10.30- Pausa Caffé

Ore 11.00 - Anatomia e Fisiologia della colonna vertebrale – Paramorfismi - (Dott. Mario MARZO)

Ore 12.00 – Posturologia - individuazione e stretching (Dott. Mario MARZO)

Ore 13.00 – **pausa pranzo**

Pomeriggio - c/o strutture sportive accreditate

Ore 15.30 - Metodi e tecniche di allenamento delle capacità fisiche **Pratica** (M.stro Mazzotta Francesco. ASC)
Question Time

Ore 17.30 **Fine Lezioni**

Mattina – **27 MARZO**

Ore 09.00 – Nutrizione e Integrazione nello sport - (Dott. Gianluca PIROMALLI)

Ore 11.00 – Pausa Caffè

Ore 11.15 – Nutrizione e Integrazione nello sport - (Dott. Gianluca PIROMALLI)

Ore 13.15 – **Fine Lezioni**

3° WEEK AND 02/03 APRILE

Mattina - 02 APRILE

Ore 9.00 - Biomeccanica ed approccio alle problematiche anatomiche in sala Pesi (Dott. Mario MARZO)

Ore 10.30 – pausa caffè

Ore 11.00 – Biomeccanica ed approccio alle problematiche anatomiche in sala Pesi (Dott. Mario MARZO)

Ore 12.12 – Question Time

Ore 13.00 –**Pausa Pranzo**

Pomeriggio

Ore 15.30 Metodologie e tecniche per la forza e lo sviluppo muscolare (M.stro Mazzotta Francesco)
Question Time

Ore 17.30 – **Fine Lezioni**

Mattina – 03 APRILE

Ore 09.00 – Nutrizione e Integrazione nello sport - (Dott. Gianluca PIROMALLI)

Ore 11.00 – Pausa Caffè

Ore 11.15 – Nutrizione e Integrazione nello sport - (Dott. Gianluca PIROMALLI)

Ore 13.15 – **Fine Lezioni**

.....

4° WEEK AND 09/10 APRILE

MATTINA-09 APRILE

09.30 : Verifica e valutazioni apprendimenti (M.stro Mazzotta Francesco)

13.00 : Pausa Pranzo

15.00 : Questionario di Gradimento (M.stro Mazzotta Francesco – Dott. PIROMALLI Gianluca – Dott. MANZO Mario – Dott. Psicologo.....? Responsabile ASC ACADEMY RENATO Raffa.

16.00 : Chiusura Corso e Consegna diplomi e tesserini tecnici

17.30 – **Chiusura Corso**



Dott. Piromalli



vv M.stro F.sco MAZZOTTA



dott. MARIO Marzo

Ai discenti verrà offerta la possibilità di effettuare tirocini formativi presso strutture sportive accreditate.