



**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 sportiva***  
**(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

**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 - ore 14.00/20.00 (Salone SRdS)**

- Accredito partecipanti
- Saluti istituzionali
- Presentazione del corso  
(*prof. **Demetrio Albino** – Direttore Scientifico SRdS CONI Calabria*)
- CONI: Organizzazione dello sport e mission  
(*dott. **Giuseppe Foti** – Docente SRdS CONI Calabria*)
- I principi dell'allenamento funzionale  
(*SRdS-ASC*)
- Le peculiarità del metodo: necessità o moda  
(*SRdS-ASC*)

#### *Pausa*

### **FISIOLOGIA DEL LAVORO MUSCOLARE E FONTI ENERGETICHE**

(*prof. **Demetrio Albino** – Direttore Scientifico SRdS CONI Calabria*)

- 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 – ore 8.30/14.30 (Salone SRdS)**

### **CAPACITÀ MOTORIE E PRESTAZIONE: QUALI SONO E PERCHÉ SVILUPPARLE**

(*dott. **Andrea Ferragina** – Docente SRdS CONI Calabria*)

- 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  
(*dott. **Salvatore Chiodo** – Docente SRdS CONI Calabria*)
- 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 (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 (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 - ore 8.30/14.30 (c/o Struttura ASC)**

#### **ALLENAMENTO A CORPO LIBERO (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 (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 – ore 8.30/14.30 (Sala SRdS)**

### ***SALUTE E PREVENZIONE***

*(dott. Antonino Costantino - Fmsi)*

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

### **ELEMENTI DI PSICOPEDAGOGIA (SRDS)**

*(dott. Piero Surfaro - pedagogista)*

- 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 (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**

*(Marco Giovannini – componente settore tecnico nazionale FIPE)*

- 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**

*(Marco Giovannini – componente settore tecnico nazionale FIPE)*

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

### ***Pausa***

- Assegnazione a ogni partecipante di tesina (SRdS - ASC)

## **7° MODULO FORMATIVO**

**Domenica 02 dicembre 2018 – ore 8.30/14.30 (Salone SRdS)**

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