



Comitato Provinciale di ROVIGO

CORSO ISTRUTTORI CORSA NATURALE

Progetto e Piano Didattico

[Iscrizioni](#)

ASC CP Rovigo – 366.2400914

www.ascrovigo.it – formazione@ascrovigo.it

Vuoi informazioni sulla Corsa Naturale?
Associazione Italiana Corsa Naturale A.S.D.

www.naturalrunning.it - info@naturalrunning.it

OBIETTIVO CORSO

Lo scopo dei Corsi per Istruttori di Corsa Naturale è quello di formare delle figure tecnicamente preparate per l'insegnamento della Corsa nella sua forma pratica e teorica più corretta, sana e naturale. Una corretta tecnica di corsa permette di utilizzare al meglio le risorse energetiche e bio-meccaniche del nostro corpo, di migliorare la resa del nostro gesto atletico ma soprattutto di correre in modo sano e senza traumi.

Quella del podismo è un'attività sportiva generalmente basata sull'auto apprendimento. La necessità di affidarsi ad un istruttore per acquisire le basi tecniche di uno sport è ritenuta tanto più necessaria quanto più questo sport viene recepito come pericoloso o difficile! La pratica della Corsa a piedi, non viene generalmente ritenuta né difficile né pericolosa e quindi non necessita di una figura professionale per apprenderla! Niente di più sbagliato! Anzi, proprio l'incapacità da parte dei corridori di applicare una corretta Tecnica di Corsa è, probabilmente, la causa principale dei molti traumi che assillano i Runners! Per contro, la corsa a piedi negli ultimi anni ha subito un grande incremento di praticanti, ed ha aperto un importante mercato per figure competenti quali Laureati SUISM, Personal Trainer, Istruttori Fitness e svariate figure di Terapeuti...che non hanno mai ricevuto una formazione specifica tecnica per questo sport. La mancanza di una figura Tecnica di riferimento per l'apprendimento della Corsa è probabilmente uno degli elementi principali che determinano il pericoloso e deleterio "fai da te" a cui sono abbandonati centinaia di migliaia di praticanti.

PIANO DI FORMAZIONE

Il piano formativo prevede una fase d'ingresso (1) uguale per tutti i candidati che è composta da un **Corso Teorico Pratico (CTP)** per l'apprendimento delle basi Evolutive e Biomeccaniche della Corsa Naturale e, per approcciare, con istruttori qualificati, l'apprendimento della Tecnica. Al termine di questo corso ci sarà un test di verifica (TEST CTP) sugli argomenti teorici trattati nel corso. Il superamento di questo test è obbligatorio per poter proseguire il percorso formativo. Al superamento del Test (TEST CTP) il candidato riceverà un **Attestato di Partecipazione al Corso Teorico Pratico di Corsa Naturale (ATTESTATO CTP)**. A questo punto il percorso di Formazione prevede una **seconda fase (2)** con due diversi percorsi a seconda del curriculum di studi e di corsi che il candidato possiede ed ha presentato in fase di iscrizione. Tutti i candidati che sono in possesso di un titolo di studio (Laurea o Diploma) o Certificazione idonea che abiliti a prestare opera professionale all'insegnamento di discipline Fisico Motorie o abilitati ad operare professionalmente in campo Ortopedico seguiranno il **Percorso Formativo 2A** mentre gli altri candidati seguiranno il **Percorso Formativo 2B. I Candidati sono tenuti, all'atto dell'iscrizione a presentare un CV Professionale e Sportivo.** Tutte le informazioni e la documentazione che verrà presentata sarà verificata ed approvata dalla commissione tecnica A.S.C. preposta, che, prima dell'inizio del corso, darà indicazioni sul Percorso Formativo che ciascun Candidato dovrà seguire.

PERCORSO FORMATIVO 2A - Prevede lo svolgimento obbligatorio e superamento di queste fasi:

- 2A-1) Presentazione alla Commissione tecnica ASC, tramite video, di almeno tre casi di atleti in cui il Candidato ha affrontato una corretta analisi della tecnica di corsa e programmato un periodo di

Iscrizioni

ASC CP Rovigo – 366.2400914

www.ascrovigo.it – formazione@ascrovigo.it

Vuoi informazioni sulla Corsa Naturale?
Associazione Italiana Corsa Naturale A.S.D.

www.naturalrunning.it - info@naturalrunning.it

Transizione alla Corsa Naturale con documentazione della corsa dell'atleta prima e dopo. Tempo a disposizione di svolgimento di questa parte 90 giorni.

- 2A-2) Documentazione tramite video della perfetta padronanza della Tecnica di Corsa Naturale da parte del Candidato.
- 2A-3) I candidati di che seguono questo percorso dovranno fungere da Tutor durante le fasi di formazione dei candidati che seguono la formazione 2B. Verranno concordati degli abbinamenti di lavoro e ciascun Tutor sarà corresponsabile del buon andamento della fase di formazione del Candidato 2B a lui affidato.

Il tempo a disposizione per lo svolgimento di queste parti (2A-1 e 2A-2) è di 90 giorni.

Il materiale inviato sarà verificato e valutato dalla commissione tecnica che invierà l'esito positivo o negativo del lavoro svolto.

PERCORSO FORMATIVO 2B - Prevede lo svolgimento obbligatorio e superamento di queste fasi:

- 2B-1) Piano didattico teorico e pratico che fornisce al Candidato gli elementi base sia per effettuare una corretta analisi del movimento e del gesto atletico sia per poter programmare un periodo di condizionamento fisico per guidare gli atleti nel periodo di Transizione alla Tecnica Naturale.
- 2B-2) Presentazione alla Commissione, tramite video, di almeno tre casi di atleti con cui il Candidato ha affrontato una corretta analisi della tecnica di corsa e programmato un periodo di Transizione alla Corsa Naturale con documentazione della corsa dell'atleta prima e dopo.
- 2B-3) Documentazione tramite video della perfetta padronanza della Tecnica di Corsa Naturale da parte del Candidato.

Il tempo a disposizione per lo svolgimento di queste parti (2A-1 e 2A-2) è di 90 giorni. Durante questo periodo potrà avvalersi della consulenza di un candidato che segue il percorso formativo 2A, sempre sotto la supervisione dei formatori.

Il materiale inviato sarà verificato e valutato dalla commissione tecnica che invierà l'esito positivo o negativo del lavoro svolto.

Al termine dei diversi Percorsi Formativi (2A e 2B), ed il superamento delle verifiche richieste, verrà rilasciato IL DIPLOMA NAZIONALE ed il TESSERINO TECNICO di Istruttore di Corsa Naturale con iscrizione all'albo A.S.C. - Attività Sportive Confederate Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

FASE D'INGRESSO: Corso Teorico Pratico (CTP) + Test di Verifica	
PERCORSO FORMATIVO 2A	PERCORSO FORMATIVO 2B
DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI CORSA NATURALE	

Iscrizioni ASC CP Rovigo – 366.2400914 www.ascrovigo.it – formazione@ascrovigo.it	Vuoi informazioni sulla Corsa Naturale? Associazione Italiana Corsa Naturale A.S.D. www.naturalrunning.it - info@naturalrunning.it
--	---

ARGOMENTI DEL CORSO TEORICO PRATICO - CTP-1

1- TEORIA

La locomozione nell'Evoluzione Umana e Storia della Corsa.

- Gli schemi motori Camminare, Correre, Scattare.
- Cinetica e cinematica della corsa.
- Le componenti del movimento della corsa.
- Apparato Scheletrico -> coinvolgimento nella corsa
- Apparato Muscolo-Tendineo -> coinvolgimento nella corsa
- Apparato Neuro-Proriocettivo -> coinvolgimento nella corsa

2- DIDATTICA

Imparare ad insegnare (Conoscenze e Competenze)

- Facile -> Difficile / Semplice -> Complesso
- Scomposizione movimento (Capacità->Movimenti->Azioni->Abilità)
- Rimozione di preconcetti
- Rimozione di schemi motori scorretti.
- Feedback e correzioni

3- PRATICA

- Apprendimento della tecnica
- Esercizi propedeutici
- Insegnare la tecnica – Dimostrare alla commissione tramite video realizzati con atleti nelle settimane dopo il corso di essere in grado di insegnare correttamente la Tecnica.

[Iscrizioni](#)

ASC CP Rovigo – 366.2400914

www.ascrovigo.it – formazione@ascrovigo.it

Vuoi informazioni sulla Corsa Naturale?
Associazione Italiana Corsa Naturale A.S.D.

www.naturalrunning.it - info@naturalrunning.it

PIANO DI LEZIONI

1° Giorno

- PRATICA Ripresa video della corsa di tutti i partecipanti
- TEORIA Evoluzione Umana e Storia della Corsa -
- PRATICA Esercizi Propedeutici –
- TEORIA Schemi Motori - Cinetica e Cinematica della Corsa. -
- PSICOLOGIA Imparare ad Insegnare - Gambarino

2° Giorno

- TEORIA - figura dell'istruttore di Corsa Naturale e aspetti legali e giuridici. Fergola
- PRATICA Apprendimento della Tecnica - Correzione personale -
- TEORIA Apparato Locomotore nella Corsa Naturale –
- PRATICA Insegnare la Tecnica –

FORMATORI

- **Andrea Fergola** - Referente nazionale ASC per il Trailrunning - Istruttore tecnico di trailrunning ASC
- **Claudia Gambarino** - Psicologa, Psicoterapeuta, Psicologa dello Sport, Docente di Psicologia SUISM Università degli Studi di Torino. Maestra di Sci.
- **Francesco Bruni** - Laureato in scienze motorie e perfezionato in posturologia presso la facoltà di Firenze. Preparatore fisico A.P.F.I.P. e docente federale per F.C.I. (federazione ciclistica italiana).
- **Francesco Marabini** - Diplomato Isef, coach e preparatore fisico. Ha studiato osteopatia presso la scuola del C.E.R.D.O. di Roma. Master Trainer Technogym fino al 2014. Cofondatore di Job Life Balance Srl
- **Giorgio Aprà** - Diplomato Natural Running and Endurance Coach presso la Running School di Lee Saxby di Londra. Ha studiato presso Istituto di Educazione Fisica di Torino. E' Istruttore di Trail Running ASC, Istruttore di Nordic Walking e Maestro di Sci.

[Iscrizioni](#)

ASC CP Rovigo – 366.2400914
www.ascrovigo.it – formazione@ascrovigo.it

Vuoi informazioni sulla Corsa Naturale?
Associazione Italiana Corsa Naturale A.S.D.
www.naturalrunning.it - info@naturalrunning.it



Comitato Provinciale di ROVIGO

- **Katia Figini** - Atleta, ultramaratoneta e specializzata nelle gare nei deserti, Istruttore di Trail running ASC, personal trainer certificato ISSA e FIF, istruttore di Pilates. Iscritta alla facoltà di Scienze Motorie.
- **Riccardo Marini** - laureato alla Facoltà di scienze motorie di Urbino, professore a contratto presso l'Università di Urbino e coach sportivo professionista. Certificato A.C.E. - I.S.S.A. – E.R.E.P.S. Amministratore di The Total Training Srl.
- **Sergio Galicet** - Istruttore di MTB, Istruttore Trail Running ASC, Ultra Trailer, finisher, tra le altre, del Tor des Geants. Organizzatore di eventi trail running in alta montagna e in invernale.

LOCATION CALENDARIO e COSTI CORSI

- **Location** – Jesi Presso Chipos Centro Chinesiologico e Posturale - via Salvemini 1
www.chipos.it
- **Date** 22-23 Aprile 2017- orario delle lezioni 9-19
- **Quote** – CTP 300€ - Percorso Formativo 2A e 2B 150€ - Diplomi e T.T. 85 € . Totale € 535.
Acconto minimo euro 300,00 (quota CTP).

[Iscrizioni](#)

ASC CP Rovigo – 366.2400914
www.ascrovigo.it – formazione@ascrovigo.it

Vuoi informazioni sulla Corsa Naturale?
Associazione Italiana Corsa Naturale A.S.D.
www.naturalrunning.it - info@naturalrunning.it