



A. S. C. ACADEMY

in collaborazione con

SCUOLA WALKING TRAIL ITALIA

ORGANIZZA

UN CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI DI NORDIC WALKING II° LIVELLO ASC

Il Nordic Walking è una fra le discipline maggiormente emergenti nell'ambito della pratica del fitness nel nostro Paese. Uno dei motivi per cui il Nordic Walking sta avendo questo grande successo è il basso costo della pratica (relativo ai bastoncini) e soprattutto alla possibilità di essere praticato dalla totalità delle persone. Da non dimenticare che è salutare, facile, possono farlo tutti e a tutte le età, socialmente utile poiché favorisce l'aggregazione e ben si sposa direttive ministeriali sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari, osteoporosi, previene diabete e colesterolo, favorisce il dimagrimento e mantenimento del peso e della forma fisica utilizzando circa 80/90% dei muscoli del corpo. Tutto ciò fa sì che per un Istruttore divenga un'ottima opportunità di lavoro sia in ambito istituzionale (comuni, province, enti, ecc) che a livello di proposte per la popolazione con margini di guadagno abbastanza interessanti.

Formazione : Istruttori Nazionali di Nordic Walking II° Livello A.S.C.

Prassi normale:

L'aspirante istruttore deve essere presentato con certificazione da un istruttore che ne dichiara l'idoneità alla pratica del Nordic Walking è necessario un percorso di pre-formazione attitudinale dove l'aspirante istruttore definisce la tecnica alternata e parallela). Superata questa fase si può iscrivere al corso di formazione che ha una durata di 2 week-end (5 giorni). Al termine è prevista una prova/ esame finale teorico/pratica che se superata dà diritto alla qualifica di Istruttore di II° livello ASC.

Prassi preferenziale:

Relativamente ad alcune figure professionali abilitate dalle leggi Nazionali e Regionali (Guide Alpine, Accompagnatori di media Montagna, Guide Escursionistiche abilitate, Maestri di Sci Nordico e Alpino) non è richiesta una specifica certificazione poiché fa testo la qualifica di abilitazione professionale di cui sono in possesso. Viene comunque richiesta la conoscenza base del Nordic Walking. Il corso avrà la stessa durata della prassi normale.

PROGRAMMA

03 Novembre 2017 - PRIMO GIORNO

Pomeriggio (ore 14,30 – 18,00)

- Arrivo ed accreditamento partecipanti presso la sede del corso
- Discussione curriculum Nordic Walking
- Prova pratica attitudinale

04 Novembre 2017 – SECONDO GIORNO

Mattino: (ore 09,00 - 12,30)

- Caffè di benvenuto e approfondimento del programma del corso

Sessione Teorica

- Introduzione: La Scuola Walking Trail Italia, ASC SPORT, il percorso formativo
- Storia e sviluppo del Nordic Walking all'Estero e in Italia
- Presentazione del metodo di cammino/insegnamento
- Tipologia di bastoni e attrezzatura

Sessione pratica

- La progressione tecnica del Nordic Walking
- Lo Stretching e la camminata Naturale
- Coordinazione e apprendimento della tecnica alternata e parallela

Pausa pranzo (ore 13,00 - 14,00)

Pomeriggio: (ore 14,00 - 18,00)

Sessione Pratica

- Tonificazione muscolare e perfezionamento della tecnica di base
- Video individuali sul gesto tecnico

Sessione Teorica

- Analisi dettagliata della progressione tecnica
- Metodo di insegnamento: i compiti dell'istruttore e introduzione alla comunicazione
- Discussione

05 Novembre 2017 – TERZO GIORNO

- Mattino: (ore 09,00 - 12,30)

- Caffè di benvenuto

Sessione Pratica

- Approfondimento della tecnica di base sul campo
- Fasi della camminata: POSTURA – EQUILIBRIO E BARICENTRO
- Tecnica di salita e di discesa con i bastoni da Nordic Walking

Pausa pranzo (ore 12,30 - 14,00)

Pomeriggio: (ore 14,00 - 18,00)

Sessione Pratica

- Approfondimento sulla camminata naturale e coordinazione (RULLATA – OSCILLAZIONE – ROTAZIONI)
- Esercizi specifici per il perfezionamento del gesto tecnico
- Prove tecniche di valutazione

Sessione Teorica

- Incontro con il cardiologo/a
- Breve camminata di fine giornata su terreno misto

24 Novembre 2017 - QUARTO GIORNO

Pomeriggio: (ore 14,00 - 18,00)

Sessione Pratico/Teorica

- La didattica : fasi delle lezioni teorico/pratico
- Comunicazione e linguaggio
- Prove di didattica sul campo

25 Novembre 2017 - QUINTO GIORNO

- Mattino: (ore 09,00 - 12,30)

- Caffè di benvenuto

Sessione Teorica

- Come insegnare il Nordic Walking
- Quali sono i fattori che influenzano il successo della lezione
- Psicologia della conduzione di un gruppo

- Sviluppo della lezione di Nordic Walking
- Le domande degli allievi a cui saper rispondere

Pausa pranzo (ore 12,30 - 14,00)

Pomeriggio: (ore 14,00 - 18,00)

Sessione Pratica

- Metodologia dell'allenamento
- Le tecniche del Nordic Walking: Base – Wellness – Fitness – Agonistico – Trail
- Camminata di fine giornata

26 Novembre SESTO GIORNO

- Mattino: (ore 09,00 - 12,30)

- Caffè di benvenuto

Sessione Teorica

- Quali i benefici del Nordic Walking e come raggiungerli
- Incontro con il medico dello sport.
- Il BLS
- Come organizzare la propria attività "professionale"

Sessione Pratica

- Come insegnare alle varie tipologie di allievi (portatori di handicap, ecc.)
- Come correggere gli errori del movimento

Pausa pranzo (ore 12,30 - 14,00)

Pomeriggio: (ore 14,00 - 18,00)

Sessione Pratica

- Prova libera su terreno pianeggiante e ondulato (max pendenza 8%)
- Prova didattica d'esame
- Prova tecnica d'esame

Sessione Teorica

- Prova teorica d'esame (schema a risposte multiple)
- Discussione aperta con gli allievi
- Conclusione del corso, consegna dei diplomi e tesserini

RESPONSABILE DEL CORSO : Silvano Moroni Istruttore Naz. Specializzato / Formatore CONI/ASC e Coach INWA

DOCENTI : Formatori ASC/CONI – Medici Sportivi – Cardiologi – Psicologi – Istruttori Nordic Walking

LOCALITA' DI SVOLGIMENTO : Sesto Calende - Frazione Oriano (sede Scuola Walking Trail Italia)

DATE : 3/4/5 Novembre 2017 (primo week-end) 24/25/26 Novembre 2017 (secondo week-end)

COSTO CORSO : 390.00 €. per persona su base di 10 partecipanti (comprensivo anche di iscrizione ad ASC SPORT, Scuola Walking Trail Italia, Assicurazione, Attestato Istruttore di II° Livello ASC).

TERMINE ISCRIZIONE : 30 Ottobre 2017

PAGAMENTO : bonifico bancario entro e non oltre il 30 Ottobre 2017 a :

SCUOLA WALKING TRAIL ITALIA

IBAN : IT69U052165053000000000356 Credito Valtellinese – ag. Somma Lombardo

Causale : Iscrizione al Corso Istruttori N.W. Novembre 2017