

COMITATO PROVINCIALE DI BRINDISI

Workshop di aggiornamento tecnico

Date: 10 novembre 2018 (ore 15.00/20.00)
11 novembre 2018 (ore 08.00/13.30)
18 novembre 2018 (ore 08.00/13.30)

Durata complessiva: 16 ore

Sedi: A.S.D. Fitness Center Academy - via Giardinetto II nr. 158 - Erchie (BR)

Info: brindisi@ascsport.it - cell. 3665376141 (Zanzarella Massimiliano)

Programma didattico:

Modulo 1 – ASC ACADEMY

- A.S.C. quale EPS riconosciuto dal C.O.N.I.: statuto e regolamenti del nostro ente e i vantaggi proposti (convenzioni, attività formativa, Confcommercio, ecc...);
- Nuove direttive Coni 2018, come orientarsi nel cambiamento (nuove discipline, nuove qualifiche, registro CONI 2.0);
- I rapporti di lavoro del mondo sportivo dilettantistico alla luce della legge di stabilità e del registro CONI 2.0.
- Metodologia dell'insegnamento;
- Figure tecniche, riconoscimenti e certificazioni, EQF, SNAQ, Sport Work e prospettive future.

Modulo 2 – L'allenamento funzionale

- Teoria e metodologia del Functional Training
- Total body workout
- Forza funzionale (allenamento integrato con pesi)
- Superserie
- Piramidale
- Dimagrimento
- Allenamento per glutei
- Intermittente forza

Modulo 3 – Kettlebell

- Caratteristiche tecniche dell'attrezzo
- Precauzioni per un utilizzo sicuro del kettlebell
- tecnica per il corretto utilizzo dell'attrezzo gli esercizi e le varianti: swing, clean, high pull, snatch, sumo deadlift, military press, deadlift, renegade row, push-up, pullover, floor press, squat, lounge, crunch, russian sit-up, russian twist, turkish get up, gladiator press, windmill

Modulo 4 – L'allenamento in sospensione

- Suspension training e Funtional Training
- Workout di Base e Workout sulla mobilità
- Settaggio e ancoraggio
- Movimenti Fondamentali
- Plank
- Pull
- Push
- Rotate
- Squat
- Lunge

Requisiti minimi per partecipare al corso:

- maggiore età;
- non avere riportato nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva riconosciuti del C.O.N.I. o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- non aver riportato condanne definite o avere procedimenti penali pendenti;
- essere in possesso di qualifica di istruttore sportivo di 1° livello di allenamento funzionale, Kettlebell, allenamento in sospensione;
- essere in regola con il tesseramento A.S.C. per il corrente anno.

Le schede di partecipazione dovranno pervenire entro le ore 24 del giorno 08 novembre 2018 a mezzo e-mail: brindisi@ascsport.it unitamente alla ricevuta del bonifico. Al termine dell'evento formativo verrà rilasciato il diploma nazionale A.S.C. di Istruttore di 1° livello in Ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness (codice CONI BI001).

Costo: Il costo complessivo del corso è di 150,00 euro. Il pagamento dovrà essere effettuato a mezzo bonifico bancario sul c/c IBAN: IT83T0311179190000000002985 intestato al Comitato Provinciale A.S.C. Brindisi, causale: Workshop di aggiornamento tecnico.