

Roma, 08/03/2018
Prot.n.121

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società di Ginnastica

Loro Sedi

Oggetto: Corso di Formazione per Istruttori in Ginnastica per Tutti Attività con Sovraccarichi e Resistenze

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Regionale AICS Veneto, il Comitato Provinciale AICS di Treviso e l'ASD Functional Sport Lab, organizza il **1° Corso di Formazione per Istruttori in Ginnastica per Tutti Attività con Sovraccarichi e Resistenze** che si terrà a **Treviso**, presso l'ASD Functional Sport Lab – **Piazza Walter Tobagi, 6** – San Biagio di Callalta (TV) il **24-25 marzo** p.v.

Il corso sarà tenuto dal Prof. Valter Durigo e si articolerà su un week end (14 ore di lezione). Al termine del corso sarà sostenuto l'esame finale che, in caso di esito positivo, permetterà di ottenere il Diploma Nazionale, con il quale è possibile insegnare nei Circoli A.I.C.S. del territorio nazionale.

ARGOMENTI PARTE TEORICA

1. Principi di biomeccanica dell'apparato locomotore applicati all'esercizio fisico.
2. Carico fisico e sindrome di adattamento al carico.
3. Meccanismo della contrazione muscolare.
4. Sistemi bioenergetici per la sintesi dell'ATP.
5. Elementi generali di programmazione e pianificazione dell'allenamento.
6. Principi dell'insegnamento applicati all'allenamento: presentazione del compito; feedback e correzione dell'errore; metodi e stili d'insegnamento; valutazione; quantità e distribuzione della pratica (organizzazione); variabilità e progressività.
7. Principali metodi per lo sviluppo della forza.

ARGOMENTI PARTE ESERCITATIVA

1. Power Lifting.
2. Esercizi di potenziamento muscolare con resistenze elastiche.
3. Esercizi di potenziamento a carico naturale.
4. Esercizi di Core Stability.
5. Esercizi pliometrici e di forza rapida. Esercizi di riequilibrio e di compensazione

DOCENTE

Valter Durigon

Docente alla Facoltà di Scienze Motorie di Verona.

Docente alla Scuola dello Sport - CONI.

Esperto nella preparazione fisica, allenatore di squadre ed atleti professionisti di varie discipline sportive: atletica, karate, pallavolo, rugby.

Autore di libri, ricerche e di numerosi articoli su riviste nazionali.

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **il 19 marzo p.v.**, compilando il modulo allegato e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. La quota di iscrizione è di € 130,00 (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica e del diploma nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a:

AICS – Direzione Nazionale – IBAN IT 22 X 01030 03209 00000 1370102 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso di Formazione per Istruttori in Ginnastica per Tutti Attività con Sovraccarichi e Resistenze. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione.

Cordiali saluti.

On. Bruno Molea

