

CORSO DI FORMAZIONE METODI E TECNICHE DI STRETCHING SETTORIALE E GLOBALE



DESTINATARI

Diplomati ISEF, Laureati Scienze Motorie, Allenatori, Istruttori, Personal Trainer, Personal Coach (titoli equipollenti)

STAFF TECNICO-SCIENTIFICO

Docenza e Consulenza:

Prof. Giovanni Postiglione - Prof. Giuseppe Maiorano - Dott. Carlo Altamura

VALORE DELLA QUALIFICA

Riconoscimento del CONI, con la NABBA Italia e l'Ente di Promozione Sportiva ASI (riconosciuto dal CONI)

DURATA

Sabato 8 Febbraio

ore 9.30 - 17.30

Domenica 9 Febbraio

ore 9.00 - 13.00

My World **LUXOR**
Fitness & Benessere



Via E. Perito, 52 - Eboli (SA)

0828 332707

www.myworldluxor.com

PROGETTO CORSO “METODI E TECNICHE DI STRETCHING SETTORIALE E GLOBALE”

• ANALISI DEI BISOGNI PROFESSIONALI

Nel patrimonio professionale di docenti di Scienze Motorie e Sportive, Allenatori, Istruttori, Personal Coach, Personal Trainer (ed altre figure connesse alla docenza), sono fondamentali le competenze per potenziare le CAPACITÀ STRUTTURALI ELASTICHE degli utenti (Efficienza elastica delle strutture connettivali - L'allungamento dei muscoli e delle catene muscolari - La mobilità articolare).

Tale potenziamento è alla base dei progetti della prevenzione, della salute dinamica, del benessere totale e del successo nelle attività motorie, fisiche e sportive a tutti i livelli.

• DESTINATARI

Il Corso è destinato ad Istruttori Federali, Personal Trainer, Personal Coach, Diplomatici ISEF, Laureati in Scienze Motorie, i quali possono conseguire una professionalità a livelli di eccellenza, aumentando le possibilità occupazionali. Per realizzare un'ottimale relazione didattica, sarà ammesso un numero di partecipanti non superiore a 25.

• PREREQUISITI

Concetti di base di Anatomia e Fisiologia degli apparati osteoarticolare e muscolare - Esperienze di allenamento nelle attività motorie e sportive.

• DOCENTE

Prof. Giovanni Postiglione (Docente di Scienze Motorie, Dottore in Fisioterapia, perfezionato in Posturologia e Osteopatia) – Consulenze: Prof. Giuseppe Maiorano e Dott. Carlo Altamura.

PROGETTAZIONE: CONTENUTI ED ESPERIENZE

1ª Giornata (Sabato 8 Febbraio)	2ª Giornata (Domenica 9 Febbraio)
<ul style="list-style-type: none">▪ Anatomia e fisiologia del tessuto connettivo e Fascia▪ Fisiologia muscolare▪ Elasticità e deformabilità muscolare▪ Recettori muscolari e regolazione tonica▪ Riflesso di stiramento e riflesso miotatico inverso▪ Stretching e postura▪ Metodi di Stretching	<ul style="list-style-type: none">▪ Metodologia e tecniche di Stretching settoriale▪ Tecniche di Stretching per tutti i distretti muscolari▪ Stretching globale e catene muscolari▪ Tecniche di Stretching globale▪ Stretching e Fitness (Wellness)▪ Stretching ed attività sportiva

- **DURATA E DATE (2014)**

DURATA: 1 WEEK END

Sabato 8 Febbraio, ore 9.30 - 17.30

Domenica 9 Febbraio, ore 9.00 - 13.00

- **LUOGO**

MY WORLD LUXOR

Fitness Club – Eboli – Via E. Perito, 52 – Tel. 0828.332707

- **DIDATTICA**

Metodologie attive, laboratoriali, esperienziali – Circolarità teoria /pratica – Esercitazioni su casi reali – Lavoro di gruppo. Contenuti ed esperienze: saranno trattate le basi anatomo-funzionali dell'apparato muscolare e della fascia in relazione alle problematiche in discussione, al fine di illustrare le diverse metodologie dello Stretching Settoriale, Globale e Posturale. Saranno eseguite dimostrazioni pratiche su soggetti ed un lavoro didattico a coppie ed a piccoli gruppi.

- **ESAME FINALE**

Quesiti a risposta multipla e aperta - Colloquio individuale e di gruppo - Applicazione metodologica su casi reali, in relazione ai bisogni.

- **COSTO DEL CORSO E MODALITÀ DI PAGAMENTO**

- Il costo del corso è di:

- **€ 160,00** in unico versamento entro il 20 Gennaio 2014 (formula risparmio).

OPPURE

- **€ 200,00** in due soluzioni: entro il 31 Gennaio 2014 acconto **€ 100,00** (50% 1ª rata) ed il saldo di **€ 100,00** (2ª rata), in sede, all'inizio del Corso.

L'IBAN dove effettuare il versamento del 50% è: bonifico di € 100,00 (cento/00), a favore di: ASSOCIAZIONE SPORTIVA MY WORLD, presso Banca Popolare di Bari filiale di Eboli (SA) -

IBAN: IT 93 K 05424 76200 000000155719

Causale: nome e cognome, iscrizione al Corso di **“Metodi e Tecniche di Stretching Settoriale Globale”**.

- **INFO**

My World - Luxor | via E. Perito, 52 - 84025 Eboli (SA) - Italy
0828.332707 - 331.7772291 | www.myworldluxor.com