

CORSO DI FORMAZIONE COACH DI FITNESS POSTURALE



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, NABBA Italia e CFP (Coach di Fitness Posturale)

DURATA

Sabato 7 Febbraio ore 9.30 - 17.30

Domenica 8 Febbraio ore 9.00 - 13.00

Sabato 28 Febbraio ore 9.30 - 17.30

Domenica 1 Marzo ore 9.00 - 13.00



My World **LUXOR**
Fitness & Benessere

Via E. Perito, 52 - Eboli (SA)

0828 332707

www.myworldluxor.com



My World LUXOR.com

FITNESS CLUB - PERCORSO BENESSERE - ISTITUTO ESTETICO
Eboli - Via E. Perito, 52 - Tel. 0828 332707



Anno Formativo 2015

CORSO DI FORMAZIONE PER COACH DI FITNESS POSTURALE (Postural Fitness Coach)

- **ANALISI DEI BISOGNI PROFESSIONALI**

Nel patrimonio delle Competenze professionali di Allenatori, Istruttori, Personal Trainer, Personal Coach (ed altre figure di docenza), si propone la necessaria capacità professionale della **VALUTAZIONE POSTURALE**, nella progettazione dell'allenamento – soprattutto dell'Allenamento Funzionale – nella frequenza delle attività motorie e sportive a tutti i livelli.

- **LA FIGURA PROFESSIONALE**

Il corso ha l'obiettivo di formare il Professionista "**COACH DI FITNESS POSTURALE**", attraverso l'acquisizione di **SPECIFICHE COMPETENZE**, in grado di:

- eseguire la valutazione di prerequisiti posturali per progettazioni di allenamento personalizzato, in relazione agli obiettivi;
- riconoscere le principali patologie di origine posturale e di applicare le metodologie di recupero funzionale idonee, con eccellenti livelli di professionalità (anche in collaborazione con altre figure specialistiche).

- **POSSIBILITÀ OCCUPAZIONALI**

Le competenze acquisite nel percorso formativo – determinanti nel curriculum personale – sono decisive per l'accesso al lavoro nelle problematiche Motorio/Sportive e del Recupero Funzionale. Specialmente dove l'**Allenamento Funzionale** è applicato, con dirigenti che puntano all'impiego **SOLO** di una risorsa umana di eccellenza.

- **DESTINATARI**

Diploma ISEF, Laurea in Scienze Motorie, Laurea in Fisioterapia, Allenatori ed Istruttori federali, Personal Trainer, Personal Coach riconosciuti da Enti, Federazioni sportive e CONI (o titoli equipollenti).

- **PREREQUISITI**

Concetti di base di Anatomia e Fisiologia degli apparati osteoarticolare e muscolare (particolare riferimento alla colonna vertebrale). Concetti di base del SNC e periferico. Fonte prerequisiti: www.nabbaitalia.it.

- **STAFF TECNICO-SCIENTIFICO**

Professionisti a livello Nazionale, con esperienze universitarie, CONI, Enti di Promozione Sportiva, Federazioni. Autori di ricerche e pubblicazioni.

- **Docente:** Prof. Giovanni Postiglione (Docente di Scienze Motorie, Dottore in Fisioterapia, perfezionato in Posturologia e Osteopatia);
- **Direttore Tecnico:** Prof. Giuseppe Maiorano (Scienze motorie – Esperto in Management Sportivo – Dirigente sportivo);
- **Consulente Didattico:** Dott. Carlo Altamura (Pedagogo – Specializzato in Didattica sportiva – Giornalista – Dirigente sportivo).

PROGETTAZIONE: CONTENUTI ED ESPERIENZE

1° week end (7-8 Febbraio 2015)

- Il sistema posturale fine (sistema tonico-posturale). Le catene miofasciali.
- I recettori posturali: esorecettori, endorecettori
- Fisiologia e patologia funzionale dei recettori
- Esame posturale sui tre piani dello spazio: analisi bascule, rotazioni, curve vertebrali, arti inferiori
- Esame recettori: piede, occhio occlusale e vestibolare.
- Test posturali fondamentali: Barrè, rotatori, convergenza oculare, Fukuda, Romberg posturale.
- Test con podoscopio e pedana baropodometrica.
- Riepilogo della giornata precedente.
- La colonna vertebrale: anatomia, fisiologia, biomeccanica.
- Principali paramorfismi colonna vertebrale, ginocchio, piede.

2° week end (28 Febbraio-1 Marzo 2015)

- Analisi critica della giornata precedente e recuperi concettuali ed operativi
- Valutazione di scoliosi, ipercifosi, iperlordosi, ecc.
- Uso di filo a piombo e livella.
- Esercizi posturali in caso di paramorfismi del piede e della colonna vertebrale.
- Esercizi propriocettivi. Riepilogo della giornata precedente.
- Le algie vertebrali (cervicalgia, dorsalgia, lombalgia, sciatalgia). Le strutture algogene.
- Protrusione ed ernia discale.
- Test di Lasegue, test di Wassermann, Faber test.
- Esercizi posturali in caso di algie vertebrali.
- Nozioni fondamentali sui seguenti metodi: Back School, Mckenzie, Souhard, Le tre squadre.

- **DURATA e DATE**

DURATA: 2 WEEK END

1°: Sabato 7 Febbraio: ore 9.30 - 13.00 – 14.30 - 17.30

Domenica 8 Febbraio: ore 9.00 - 13.00

2°: Sabato 28 Febbraio: ore 9.30 - 13.00 – 14.30 - 17.30

Domenica 1 Marzo: ore 9.00 - 13.00

- **LUOGO**

MY WORLD LUXOR

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

- **DIDATTICA**

Protagonismo didattico di ogni corsista – Metodologie attive, laboratoriali, esperienziali – Circolarità contestuale teoria/pratica – Esercitazioni su casi reali – Lavoro di gruppo. I contenuti del Corso saranno consegnati in forma cartacea ed elettronica.

Al conseguimento della Qualifica di COACH DI FITNESS POSTURALE, si offre ai corsisti (gratuitamente) la Consulenza Tecnica e Scientifica per 30 giorni.

- **ESAME FINALE**

Quesiti a risposta multipla e aperta – Colloquio individuale e di gruppo – Applicazione metodologica su un caso reale, in relazione ai bisogni.

- **VALORE ISTITUZIONALE DELLA QUALIFICA**

La Qualifica di COACH DI FITNESS POSTURALE ha il riconoscimento del CFP® e NABBA Italia-ASI.

- **COSTO DEL CORSO**

Costo: 380,00 € - L'IBAN dove effettuare il versamento del 50% è: bonifico di € 190,00 (centonovanta/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: Acconto per iscrizione al Corso di "Coach di Fitness Posturale". Nota: la quota di iscrizione può essere versata anche in sede, almeno 8 giorni prima dell'inizio del corso.

- **INFO**

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