

# CORSO DI FORMAZIONE COACH DI FITNESS POSTURALE



## CONTENUTI

Postura e Posturologia - Il sistema posturale fine - I Recettori posturali - Le catene miofasciali - Test posturali - Studio del piede con pedana baropodometrica - Patologie vertebrali e posturali Tecniche di riequilibrio posturale

## STAFF TECNICO-SCIENTIFICO

Prof. Giovanni Postiglione

Docente di Scienze Motorie e Sportive - Fisioterapista - Posturologo

Prof. Giuseppe Maiorano - Dott. Carlo Altamura

## QUANDO

Sabato 14 Novembre: ore 9.30 - 17.00

Domenica 15 Novembre: ore 9.00 - 13.00

Sabato 28 Novembre: ore 9.30 - 17.00

Domenica 29 Novembre: ore 9.00 - 13.00

## INFO

Tel. 335 6078234

[www.schienaok.com](http://www.schienaok.com)



**My World** **LUXOR**  
Fitness & Benessere

Via E. Perito, 52 - Eboli (SA)

0828 332707

[www.schienaok.com](http://www.schienaok.com) - [www.myworldluxor.com](http://www.myworldluxor.com)



**Anno Formativo 2015**  
**CORSO DI FORMAZIONE PER**  
**COACH DI**  
**FITNESS POSTURALE®**  
**(Postural Fitness Coach®)**

**PROGETTAZIONE DIDATTICA**

• **ANALISI DEI BISOGNI PROFESSIONALI**

Nel patrimonio delle competenze professionali di Allenatori, Istruttori, Personal Trainer, Personal Coach (ed altre figure di docenza), si propone la capacità professionale della **Valutazione Posturale**, nella progettazione dell'allenamento – SOPRATTUTTO FUNZIONALE e PERSONALIZZATO – nella frequenza delle attività motorie, fisiche 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 funzionale e 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 mondo del lavoro nelle problematiche Motorio/Sportive e del Recupero Funzionale.

- **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.

- **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 (14-15 Novembre 2015 ) Posturologia e valutazione posturale	2° week end (28-29 Novembre 2015) Metodi e tecniche posturali
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Il sistema posturale fine (sistema tonico-posturale). Le catene miofasciali</li><li>▪ I recettori posturali: esorecettori, endorecettori</li><li>▪ Fisiologia e patologia funzionale dei recettori</li><li>▪ Esame posturale sui tre piani dello spazio: analisi bascule, rotazioni, curve vertebrali, arti inferiori</li><li>▪ Esame recettori: piede, occhio occlusale e vestibolare</li><li>▪ Test posturali fondamentali: Barrè, pollici, convergenza oculare, Fukuda</li><li>▪ Test con podoscopio e pedana baropodometrica</li><li>▪ Riepilogo della giornata precedente</li><li>▪ La colonna vertebrale: anatomia, fisiologia, biomeccanica</li><li>▪ Principali paramorfismi della colonna vertebrale, ginocchio, piede</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Analisi critica della giornata precedente e recuperi concettuali ed operativi</li><li>▪ Valutazione di scoliosi, ipercifosi, iperlordosi</li><li>▪ Uso di filo a piombo e livella</li><li>▪ Valutazione gibbo</li><li>▪ Protocolli di lavoro nei paramorfismi del piede e della colonna vertebrale</li><li>▪ Esercizi propriocettivi</li><li>▪ Le algie vertebrali (cervicalgia, dorsalgia, lombalgia, sciatalgia). Le strutture algogene</li><li>▪ Protrusione, ernia discale e protocolli di lavoro</li><li>▪ Test di Lasegue, Wassermann, Faber</li><li>▪ Esercizi posturali in caso di algie vertebrali</li><li>▪ Nozioni fondamentali sui seguenti metodi: Back School, Mckenzie, Souchart, Le tre squadre</li></ul>

### • DURATA e DATE

DURATA: 2 WEEK END

1°: Sabato 14 Novembre: ore 9.30 - 17.00

Domenica 15 Novembre: ore 9.00 - 13.00

2°: Sabato 28 Novembre: ore 9.30 - 17.00

Domenica 29 Novembre: 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 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.

- **VALORE ISTITUZIONALE DELLA QUALIFICA**

La Qualifica di **COACH DI FITNESS POSTURALE®** ha il riconoscimento del **CFP®** (marchio registrato presso la Camera di Commercio di Salerno).

- **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 – 335.6078234 | info@myworldluxor.com**  
**www.schienaok.com**