



Info

my.worlds@me.com - www.myworldluxor.com

Prof. Giuseppe Maiorano 335 447182

Prof. Giovanni Postiglione 335 6078234

CORSO DI FORMAZIONE COACH DI GINNASTICA E FITNESS POSTURALE

Figura Professionale

Professionista competente nelle problematiche posturali con massime possibilità occupazionali

Destinatari

Diplomati ISEF - Laureati in Scienze Motorie e Sportive - Fisioterapisti - Allenatori, Istruttori e DT Federali - Personal Trainer - Personal Coach

Docente

Prof. Giovanni Postiglione

Docente Scienze Motorie e Sportive - Fisioterapista perfezionato in Posturologia e Osteopatia

Consulenti: **Prof. Carlo Altamura - Prof. Giuseppe Maiorano**

Luogo

Centro Fitness My World, via M. Mangrella, 54 - Eboli - SA

Durata e Date

Novembre: Sabato 26, ore 9.30-17.00 Domenica 27, ore 9.00-13.00

Dicembre: Sabato 10, ore 9.30-17.00 Domenica 11, ore 9.00-13.00

Valore del Diploma

Riconoscimento CONI, con l'Ente di Promozione Sportiva ASI e iscrizione nell'Albo Nazionale ASI





ANNO FORMATIVO 2016

CORSO DI FORMAZIONE COACH DI GINNASTICA E FITNESS POSTURALE

- **ANALISI DEI BISOGNI PROFESSIONALI**

Nel complesso patrimonio professionale delle Competenze di Allenatori, Istruttori, Personal Trainer, Personal Coach, DT persiste la carenza della capacità della **Valutazione Posturale**, nella progettazione dell'allenamento – soprattutto dell'Allenamento Funzionale – all'inizio della frequenza delle attività motorie, fisiche e sportive a tutti i livelli.

- **FIGURA PROFESSIONALE**

Il corso ha l'obiettivo di formare il Professionista "**COACH DI GINNASTICA E FITNESS POSTURALE**", nella logica formativa del **LIFE LONG LEARNING**, attraverso la costante acquisizione di **specifiche competenze**, capaci di:

- consentire la valutazione delle condizioni posturali per corrette progettazioni di allenamento, in relazione agli obiettivi;
- far riconoscere le principali patologie di origine posturale e di applicare le metodologie di recupero funzionale idonee, con eccellenti livelli di professionalità (pure in collaborazione con altre figure specialistiche).

- **DESTINATARI**

Diplomati ISEF, Laureati in Scienze Motorie Fisiche e in Fisioterapia, Allenatori e Istruttori Federali, Personal Trainer e Coach riconosciuti da Enti di Promozione Sportiva, Federazioni Sportive e CONI (o titoli equipollenti).

- **PREREQUISITI**

Per il successo della frequenza del corso e per la revisione delle basi tecniche, scientifiche e metodologiche, i prerequisiti saranno consegnati o inviati ai partecipanti, sotto forma di dispensa cartacea, almeno **15 giorni prima dell'inizio del corso**, con i seguenti contenuti. **PARTE 1^a: Anatomia funzionale del muscolo e del rachide. PARTE 2^a: Rachialgie e**

paradismorfismi. PARTE 3ª: Posturologia e valutazione posturale. PARTE 4ª: Metodiche posturali.

La successiva frequenza in due week-end, per un totale di 24 ore, sarà di attività laboratoriale, per favorire il conseguimento delle competenze.

• **DIDATTICA**

- **METODOLOGIE:** attive, laboratoriali, esperienziali - Circolarità teoria/pratica - Esercitazioni su casi reali - Lavoro di gruppo.
- **MATERIALE DIDATTICO:** oltre alla dispensa menzionata, le slide proiettate durante il corso (saranno tutte inviate per email ai partecipanti) e il libro del Prof. Giovanni Postiglione “**ALLUNGAMENTO MIOFASCIALE NELLA RIABILITAZIONE E NELLO SPORT – Metodi e Tecniche di Stretching**”- Edizioni DEMI® (Diffusione Editoriale Marrassese Italia).
- **STRUMENTI DI LABORATORIO:** dalla classica attrezzatura didattica nei corsi di formazione pertinenti le problematiche posturali, ai modelli didattici anatomici, al **Metodo Brevettato WELL BACK SYSTEM® (VBS).**

• **PROBLEMATICHE DISCIPLINARI**

Postura e Posturologia - Sistema posturale fine - Recettori posturali - Catene miofasciali - Test posturali - Studio del piede con pedana baropodometrica - Patologie vertebrali e posturali - Tecniche di riequilibrio posturale

• **DOCENTE**

Prof. **Giovanni Postiglione** (Docente di Scienze Motorie e Sportive negli Istituti statali, Dottore in Fisioterapia, perfezionato in Posturologia e Osteopatia). Consulenti: Prof. Carlo Altamura - Prof. Giuseppe Maiorano

PROGETTAZIONE: CONTENUTI ED ESPERIENZE

26 - 27 Novembre

- 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, vestibolo, bocca.
- Test posturali fondamentali: Barrè, rotatori, convergenza oculare, Fukuda, Romberg posturale.
- Test con podoscopio e pedana baropodometrica.
- La colonna vertebrale: anatomia, fisiologia, biomeccanica.
- Principali paramorfismi colonna vertebrale, ginocchio, piede.

10 - 11 Dicembre

- 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.
- Le algie vertebrali (cervicalgia, dorsalgia, lombalgia, sciatalgia).
- 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.

- **ESAME FINALE**

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

- **VALORE DEL DIPLOMA**

Il Diploma conseguito è riconosciuto dall'ordinamento sportivo del **CONI**, attraverso l'Ente di Promozione Sportiva ASI, con iscrizione all'**Albo Nazionale ASI** di "**COACH DI GINNASTICA E FITNESS POSTURALE**", per il 1° anno a carico dell'organizzazione.

- **DURATA E DATE**

DURATA: 2 WEEK END

Novembre: Sabato 26, ore 9.30 - 17.00 / Domenica 27, ore 9.00 - 13.00

Dicembre: Sabato 10, ore 9.30 - 17.00 / Domenica 11, ore 9.00 - 13.00

- **LUOGO**

Centro Fitness "My World", via M. Mangrella, 54 - 84025 Eboli (SA)

- **COSTO DEL CORSO**

Costo: 430,00 €: entro il 10 Novembre 100,00 € per consegna dispensa – Saldo di 330,00 € il 1° giorno del corso

Modalità di pagamento:

- presso My World, Via Mangrella, 54 – 84025 Eboli - SA (di fronte Stazione Ferroviaria).
- oppure, bonifico su IBAN: IT93KO542476200000000155719 (Scrivere nome e causale).

- **INFO**

Info: my.worlds@me.com – Prof. Giuseppe Maiorano 335 447182 – Prof. Giovanni Postiglione 335 6078234