



ASC ACADEMY LOMBARDIA

in collaborazione con
OSSOLALPINE ASD

ORGANIZZA

CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI NORDIC WALKING 1° LIVELLO ASC

Il Nordic Walking è una fra le discipline riconosciute dal CONI maggiormente emergenti nell'ambito della pratica del fitness nel nostro Paese. Uno dei motivi per cui il Nordic Walking sta avendo questo grande successo è il basso costo della pratica (relativo ai bastoncini) e soprattutto alla possibilità di essere praticato dalla totalità delle persone. Da non dimenticare che è salutare, facile, possono praticarlo tutti e a tutte le età, socialmente utile poiché favorisce l'aggregazione e ben si sposa con le direttive ministeriali sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari, osteoporosi, previene diabete e colesterolo, favorisce il dimagrimento e mantenimento del peso e della forma fisica utilizzando circa 80/90 % dei muscoli del corpo, utilizzato inoltre nel post trauma per recupero fisiologico. Tutto ciò fa sì che per un Istruttore divenga un'ottima opportunità di lavoro sia in ambito istituzionale (comuni, province, enti, ecc.) che a livello di proposte per la popolazione con margini di guadagno abbastanza interessanti.

Formazione: Istruttori Nazionali di Nordic Walking 1° Livello A.S.C.

L'aspirante istruttore deve essere presentato con certificazione da un istruttore che ne dichiara l'idoneità alla pratica del Nordic Walking (sono necessarie almeno 10 ore di pre-formazione dove l'aspirante istruttore definisce la tecnica alternata e parallela). Superata questa fase si può iscrivere a un corso di formazione che ha una durata di 8 giornate.

Al termine è prevista una prova/esame finale teorico/pratica che superata da diritto alla qualifica di Istruttore di 1° livello ASC.

PROGRAMMA

PARTE SPECIFICA:

1° giornata in presenza: 22 giugno 2022

Mattino: (ore 09,00 - 12,30)

- Arrivo ed accreditamento partecipanti presso la sede del corso (verrà indicata all'iscrizione)
- Approfondimento del programma del corso

Sessione Teorica

- Introduzione: ASC SPORT, il percorso formativo e lo S.Na.Q.
- Storia e sviluppo del Nordic Walking all'Estero e in Italia
- Presentazione del metodo di cammino/insegnamento
- Tipologia di bastoni e attrezzatura

Sessione pratica

- Video di inizio corso
- La progressione tecnica del Nordic Walking
- Stretching e camminata naturale
- Coordinazione e apprendimento della tecnica alternata e parallela

Pausa pranzo (ore 13,00 - 14,00)

Pomeriggio: (ore 14,00 - 18,00)

Sessione Pratica

- Tonificazione muscolare e perfezionamento della tecnica di base
- Video individuali sul gesto tecnico

Sessione Teorica

- Analisi dettagliata della progressione tecnica
- Metodo di insegnamento: i compiti dell'istruttore e la comunicazione
- Discussione

2° giornata in presenza: 23 giugno 2022

- Mattino: (ore 09,00 - 12,30)

Sessione Pratica

- Approfondimento della tecnica di base
- Fasi della camminata: POSTURA – EQUILIBRIO E BARICENTRO
- Tecnica di salita e di discesa con i bastoni da Nordic Walking

Pausa pranzo (ore 12,30 - 14,00)

Pomeriggio: (ore 14,00 - 18,00)

Sessione Pratica

- Camminata naturale e coordinazione (RULLATA – OSCILLAZIONE – ROTAZIONI)
- Esercizi specifici per il perfezionamento del gesto tecnico
- Prove tecniche di valutazione

Sessione Teorica

- L'importanza della Respirazione nel Nordic Walking
- Psicologia della conduzione di un gruppo
- A chiudere la giornata una breve camminata su terreno misto

3° giornata in presenza: 24 giugno 2022

Pomeriggio: (ore 14,00 - 18,00)

Accredito partecipanti

Sessione Pratica

- La didattica delle fasi delle lezioni
- Prove di didattica sul campo

4° giornata in presenza: 25 giugno 2022

Mattino: (ore 09,00 - 12,30)

Sessione Teorica

- Come insegnare il Nordic Walking
- Quali sono i fattori che influenzano il successo della lezione
- Sviluppo della lezione di Nordic Walking
- Le domande degli allievi a cui saper rispondere

Pausa pranzo (ore 12,30 - 14,00)

Pomeriggio: (ore 14,00 - 18,00)

Sessione Pratica

- Metodologia dell'allenamento in pratica
- Le tecniche del Nordic Walking: Base – Wellness – Fitness – Agonistico – Trail
- Camminata di fine giornata

5 ° giornata n presenza: 26 giugno 2022

Mattino: (ore 09,00 - 12,30)

Sessione Teorica

- Quali i benefici del Nordic Walking
- Incontro con il medico dello sport
- Come organizzare la propria attività "professionale"

Sessione Pratica

- Come insegnare
- Correggere gli errori del movimento

Pausa pranzo (ore 12,30 - 14,00)

Pomeriggio: (ore 14,00 - 18,00)

Sessione Pratica

- Prova libera su terreno pianeggiante e ondulato (max pendenza 8%)
- Prova didattica d'esame
- Prova tecnica d'esame

Sessione Teorica

- Prova teorica d'esame (schema a risposte multiple)
- Discussione aperta con gli allievi
- Conclusione del corso, consegna dei diplomi e tesserini a chi supera l'esame

PARTE GENERALE:

1° giornata ASC online: 15 luglio 2022

Pomeriggio (ore 17,00 – 19,00)

- Accredito dei partecipanti
- ASC quale EPS riconosciuto dal CONI
- Benefits del mondo sportivo e materie fiscali
- I rapporti di lavoro nel mondo sportivo dilettantistico alla luce della legge di stabilità
-

2° giornata ASC online: 16 luglio 2022

Pomeriggio (ore 14,30 – 18,30)

- Metodologia dell'insegnamento
- Il modello di prestazione applicato all'allenamento
- Lo sviluppo della didattica online
- L'esperto risponde: question time

3° giornata ASC online: 17 luglio 2022

Mattino (ore 09,00 – 11,00)

- Metodologia dell'allenamento
- Responsabilità del tecnico e nuovi incarichi nella gestione delle attività sportive
- L'esperto risponde: question time