



Corso di Formazione per

ISTRUTTORE SOCIETARIO DI SECONDO LIVELLO DI GINNASTICA POSTURALE



In convenzione con:



Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI
Enti Nazionali con finalità assistenziali riconosciuti dal Ministero degli Interni
Enti Nazionali di Promozione Sociale - Ministero del Lavoro e Politiche Sociali



Confsport Italia
Sede Nazionale - Via Properzio, 5 - 00193 Roma
Sede Organizzativa - Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma

Corso di formazione per Istruttore Societario di secondo livello di Ginnastica Posturale

La Ginnastica antalgico posturale

La ginnastica posturale è una tecnica che corregge la postura, rende armonica la forma del corpo, scioglie le contratture e sconfigge i dolori articolari mirando a riallungare le catene muscolari e aiutando l'individuo a rialenarsi, disimparare le posture viziate, ricordare e mantenere le posizioni, superare le contratture e i dolori che ne conseguono. Infatti solo agendo sui singoli muscoli che fungono da freno e impediscono il movimento giusto è possibile determinare un cambiamento delle strutture articolari.

Inoltre la cattiva postura dipende dal fatto che la schiena viene schiacciata dalla forza dei suoi stessi muscoli, i quali devono essere allungati e liberati dalla loro stessa energia.

Inoltre durante il corso verrà introdotta la lettura posturologica del corpo, analizzando i ricettori posturali (occhi, articolazione temporo mandibolare, piedi) che se squilibrati non consentono un adeguato equilibrio posturale.

OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso di formazione propone le nozioni fondamentali per imparare a gestire una classe di ginnastica antalgico posturale trasferendo le competenze necessarie per svolgere in maniera adeguata la professione di insegnante di ginnastica posturale.

Le attività saranno dedicate all'analisi delle posture sia dal punto di vista posturologico che da quello muscolare delle principali patologie, e delle varie metodologie utilizzate per affrontare benessere psicofisico, sia allo studio e applicazione di esercizi mirati alla risoluzione delle principali problematiche posturali.

LE AREE DI APPROFONDIMENTO - TEMPI

Aree di approfondimento:

- Le patologie della colonna vertebrale
- Artrosi, discopatie spondilosi, scoliosi, ipercifosi e iperlordosi, spondilolisi, spondilolistesi
- Osteoporosi e invecchiamento
- Il sistema otovestibolare, l'equilibrio, disfunzioni posturali e visione
- Patologie dell'apparato muscolo scheletrico e omeopatia,
- Sport e nutrizione , i denti in rapporto ai meridiani dell'agopuntura
- Il dolore, principi di rilassamento
- Cenni di farmacologia omeopatica
- Psicologia sport e postura, i blocchi muscolari e il carattere. L'approccio relazionale e terapeutico

Il corso, della durata di **82** ore, comprende l'esame, gli stage e il tirocinio.

Il corso si terrà nei giorni di **sabato e domenica 8.30 -18.00**

REQUISITI PER PARTECIPARE AL CORSO

- diploma di scuola media superiore o laurea allo IUSM o in medicina, scienze infermieristiche, psicologia, pedagogia o simili.
- aver compiuto 21 anni.
- certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.
- tre fotografie formato tessera.

REQUISITI PER IL COMPLETAMENTO DEL CORSO

1. I partecipanti dovranno frequentare tutte le ore di corso. Qualora si fosse impossibilitati a seguire uno o più moduli, sarà necessario avvisare il prima possibile della mancata presenza. Per essere idonei all'esame finale non si può essere stati assenti per più di un fine settimana.
2. Letture di testi di approfondimento. Durante il corso verranno consigliati dei testi di approfondimento.
3. Aver saldato tutte le quote richieste per la partecipazione al corso.
4. Aver completato tutte le ore di tirocinio.

TEMI TRATTATI

- L'immagine di sé e lo schema corporeo
- Il linguaggio del corpo
- L'insieme delle posture, osservazione e analisi
- Postura e visione
- Le patologie della colonna vertebrale e relativi trattamenti
- Posture respiratorie
- L'alimentazione dello sportivo
- Principi di omeopatia e traumatologia
- I blocchi corporei e emozionali
- Il carattere e la postura

DATE E LUOGHI DI INCONTRO

Date previste per gli incontri:

- 04 - 05 dicembre 2010
- 08 - 09 gennaio 2011
- 05 - 06 febbraio 2011
- 05 - 06 marzo 2011
- 19 - 20 marzo 2011
- 09 aprile 2011
- 16 aprile 2011
- 07 maggio 2011

Il corso si svolgerà presso la palestra dell'A.S.D. Nova 84 - Via Latina, 192 - Roma.

DOCENTI

Il gruppo dei docenti si compone di:

- Fisioterapista con funzioni di coordinamento
- Medico Omeopata
- Ortottico
- Odontoiatra
- Biologa Nutrizionista
- Psicologa
- Assistente Educatore Fisico

ISCRIZIONI

Il percorso formativo prevede un numero massimo di **25 partecipanti**.

Il termine ultimo per effettuare le iscrizioni è fissato al giorno **19 novembre 2010**.

Per rientrare nell'elenco dei partecipanti verrà data priorità alla data di invio dell'iscrizione.

Le iscrizioni potranno essere fatte:

- direttamente presso la sede della Confsport Italia – via dell'Imbrecciato, 181 - Roma
- mediante fax: 06.5502800
- mediante posta elettronica all'indirizzo: info@confsportitalia.it

I pagamenti potranno essere effettuati:

- Direttamente presso la sede della Confsport Italia – Via dell'Imbrecciato, 181 – Roma
- tramite conto corrente postale n. 54776000 intestato alla Confsport Italia
- tramite bonifico postale intestato alla Confsport Italia COD. IBAN IT3000760103200000054776000
- tramite bonifico bancario intestato alla Confsport Italia COD. IBAN IT40J0558403214000000001689

Al termine del Corso sarà rilasciato un attestato di qualifica riconosciuto dalla Confsport Italia – CSEN – ASI (Enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI).

COSTI

Il costo complessivo del corso è di **450,00 Euro**.

Nella quota sono comprese l'iscrizione alla Confsport, l'assicurazione, gli strumenti di supporto, le dispense, l'esame finale ed il tirocinio.

PROGRAMMA CORSO

M.1 *Sabato e domenica 04 - 05 dicembre 2010*

Sabato mattina ore 8.30 - 12.30

Riepilogo del primo corso e modalità di applicazione

Sabato pomeriggio ore 13.30 - 18.00

Le patologie della colonna vertebrale: lombalgie, lombosciatalgie, lombocruralgie

Le contratture muscolari e i blocchi psicologici

Domenica ore 8.30 - 13.00

Pratica: l'insieme delle posture osservazione e analisi dei pazienti

Impostazione della lezione

M.2 *Sabato e domenica 08 - 09 gennaio 2011*

Sabato mattina ore 8.30 - 12.30

Prevenzione e correzione dell'assetto oculare per il riequilibrio posturale nella pratica sportiva

Le patologie della colonna vertebrale: lombalgie, lombosciatalgie, lombocruralgie

Sabato pomeriggio ore 13.30 - 18.00

Scoliosi, spondicolisi, spondicolistesi, paramorfismi, dimorfismi

Cifosi

Il trattamento della scoliosi

Posture respiratorie

Domenica ore 08.30 - 12.30

Alimentazione nello sportivo

Domenica pomeriggio 13.30 - 18.00

Psicologia: il carattere e le patologie corporee

M.3 *Sabato e domenica 05 - 06 febbraio 2011*

Sabato mattina ore 8.30 - 12.30

Artrosi, osteoporosi, invecchiamento dei tessuti.

Pratica il paziente artrosico

Sabato pomeriggio 13.30 - 18.00

L'equilibrio e i suoi organi. La coordinazione i disturbi - test specifici

Domenica mattina ore 8.30 - 12.30

Omeopatia nella patologia sportiva traumatica

M.4 *Sabato e domenica 05 -06 marzo 2011*

Sabato mattina ore 08.30 - 12.30

le disfunzioni dell'occlusione e la postura

Denti, organi meridiani

Sabato pomeriggio ore 13.30 - 18.00

Il rilassamento: principi e varie metodologie della pratica sportiva

Domenica ore 8.30 - 13.00

Postura e obesità.

Pratica: postura e rilassamento

M.5 *Sabato e domenica 19 - 20 marzo 2011*

Sabato mattina ore 8.30 - 12.30

Il riequilibrio visivo nella postura

Sabato pomeriggio ore 13.30 - 18.00

Il dolore nella traumatologia

Meccanismi neurofisiologici

Principi di auricoloterapia e shiatzu per il dolore

Domenica ore 8.30 - 13.00

Riepilogo del corso e pratica posture

1° stage:

Sabato 09 aprile 2011 ore 13.30 - 18.30

Lo shiatzu: punti per la sedazione del dolore

Pratica: lavoro sulle posture

2° stage:

Sabato 16 aprile 2011 ore 08.30 - 12.30

Pratica ed eventuali problemi nella conduzione di una lezione

3° stage:

Sabato 07 maggio 2011 ore 08.30 - 12.30

Pratica ed eventuali problemi nella conduzione di una lezione

Spett.le
Confsport Italia
Via dell'Imbrecciato, 181
00149 ROMA

Data

Il/la sottoscritto/a
nato/a il domiciliato/a a
CAP via
tel. ab. tel. uff. cell. fax
indirizzo e-mail.....
occupazione attuale.....
Titolo di studio Codice Fiscale

**CHIEDE DI POTER PARTECIPARE AL
CORSO DI FORMAZIONE DI SECONDO LIVELLO
PER ITRUTTORI DI GINNASTICA POSTURALE**

A tal fine allega:

- modulo tesseramento individuale
- certificato medico di sana e robusta costituzione
- n. 03 foto formato tessera
- copia del versamento della quota di partecipazione

FIRMA

Il/la sottoscritto/a autorizza la Confspor Italia, ai sensi dell'art. 11 della legge n. 675/676 del 31/12/96, a gestire per i suoi fini istituzionali il proprio nominativo, si rammenta che i dati personali contenuti in questo modulo d'iscrizione sono soggetti al Codice in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 30/06/03, n. 196)

FIRMA

Qualora il corso non avesse disponibilità di posti sarà cura della Segreteria della Confspor Italia avvertire l'iscritto. In ogni caso farà fede la data di ricevimento della domanda di iscrizione