

CORSO NAZIONALE TECNICI 1° LIVELLO GINNASTICA ARTISTICA



Programma

Sabato 16 gennaio 2027 - lezione on line su piattaforma zoom

SESSIONE SCIENTIFICA

- h. 14.30 Cenni di Anatomia e Fisiologia
- h. 16.30 Cenni sui Sistemi Energetici, Capacità Condizionali e Coordinative
- h. 18.30 Conclusione prima giornata

Domenica 17 gennaio 2027 - lezione on line su piattaforma teams

PROGRAMMAZIONE: come rendere efficace l'allenamento

- h. 8.30 Accoglienza dei partecipanti - Presentazione US ACLI e
- h. 8.45 Presentazione del corso
- h. 9.00 Organizzazione del lavoro in palestra e programmazione in base ai livelli;
Parti fondamentali dell'allenamento: fattori essenziali e diversificazione
del lavoro; comunicazione in base alle varie fasce d'età
Esempi pratici di esercizi; Esercizi individuali e confronto/considerazioni
finali. Rilascio di materiale di base in pdf sugli argomenti trattati
- h. 14.30 Conclusione seconda giornata

Sabato 30 gennaio 2027 – lezione pratica in presenza

- h. 14.00 Parte pratica di assistenze agli attrezzi: corpo libero e volteggio.
Propedeutiche e preparazione fisica specifica. Visualizzazione errori più
comuni e come correggerli.
- h. 19.00 Conclusione terza giornata

Domenica 31 gennaio 2027 – lezione pratica in presenza

- h. 8.30 Parte pratica di assistenze agli attrezzi: trave, trampolino Propedeutiche
e preparazione fisica specifica. Visualizzazione errori più comuni e come
correggerli.
- h. 13.30 Conclusione quarta giornata
- h. 14.30 TEST valutativo
- h. 15.30 Conclusioni

Docenti:

Valentina Scapin: Dottoressa in Scienze Motorie, ex ginnasta della Nazionale junior, Tecnico Federale FGI, dirigente US Accli.

Massimo Alfieri: Dottore in Scienze Motorie, specializzato in Chinesiologia, Massofisioterapia, Ginnastica Clinica (Metodo Mezieres), Preparazione Fisica.

Sede:

Il corso si terrà on-line in videoconferenza, su piattaforma zoom e Teams

Le lezioni pratiche in presenza si terranno:

30 gennaio a Campo San Martino (PD) 35010 - via Provinciale 51 – Palestra IMPERIA;

31 gennaio a Tombolo (PD) 35010 - via Tiepolo 6 – Palestra IMPERIA;



Iscrizioni:

Su piattaforma formazione.usaccli.it con il **pagamento della quota di € 250,00** su CC intestato a UNIONE SPORTIVA ACLI APS IBAN **IT45C0501803200000000110506** Causale: nome e cognome iscrizione corso GA. Il corso è aperto ai tesserati US ACLI

La quota di partecipazione individuale è comprensiva di CORSO – DISPENSA (in file) – ISCRIZIONE ALBO NAZIONALE – TESSERINO TECNICO valido fino a Dicembre 2027.

La quota di partecipazione ad una singola giornata di stage (non al corso completo) con il rilascio del solo attestato è di € 90,00

Su piattaforma formazione.usaccli.it, selezionare catalogo corsi ed entrare nel box del corso. Seguire dettagliatamente le istruzioni per completare il test di iscrizione. Le iscrizioni sono aperte fino al 10 gennaio 2027. Il corso si attiva con un minimo di 8 iscritti.

Info: ginnastica@us.accli.it; formazione.usaccli@gmail.com

Note:

- Per chi risiede fuori dal territorio Veneto e non riuscisse a partecipare alle giornate in presenza ci sarà la possibilità di collegarsi online (anche se è vivamente consigliata la presenza per provare a fare le assistenze, di fondamentale importanza nel lavoro del tecnico).
- Per chi possiede già la qualifica tecnica o per chi fosse interessato solo ad un argomento del percorso, ha la possibilità di iscriversi al singolo STAGE (alla singola giornata di lavoro con rilascio di attestato pertinente a quella giornata)
- Ogni aspirante tecnico avrà cura di portare qualche sua ginnasta alle lezioni pratiche in presenza
- link della riunione e password, materiale didattico, dispense ecc, saranno visibili nella piattaforma formazione.usaccli.it al termine delle corrette procedure di iscrizione on line.