CORSO NAZIONALE TECNICI
1° LIVELLO GINNASTICA ARTISTICA

Programma

Sabato 24 gennaio 2026 - lezione on line su piattaforma teams

PROGRAMMAZIONE: come rendere efficace l'allenamento

- h. 8.45 Accoglienza dei partecipanti
- h. 9.00 Presentazione US ACLI e presentazione del corso
- h. 9.10 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
- h. 13.30 Pausa
- h. 14.00 Esempi pratici di esercizi; Esercizi individuali e confronto/considerazioni finali. Rilascio di materiale di base in pdf sugli argomenti trattati
- h. 16.30 Conclusione prima giornata

Domenica 25 gennaio 2026 – lezione pratica in presenza

- h. 9.00 Parte pratica di assistenze agli attrezzi: corpo libero e volteggio. Propedeutiche e preparazione fisica specifica. Visualizzazione errori più comuni e come correggerli.
- h.14.15 Conclusione seconda giornata

Sabato 7 febbraio 2026 - lezione on line su piattaforma zoom

SESSIONE SCIENTIFICA

- h. 9.00 Cenni di Anatomia e Fisiologia
- h. 11.00 Cenni sui Sistemi Energetici, Capacità Condizionali e Coordinative
- h. 13.00 Conclusione terza giornata

Domenica 8 febbraio 2026 – lezione pratica in presenza

- h. 9.00 Parte pratica di assistenze agli attrezzi: trave, parallele, trampolino Propedeutiche e preparazione fisica specifica. Visualizzazione errori più comuni e come correggerli.
- h.14.15 Conclusione quarta giornata
- h. 15.00 TEST valutativo
- h. 15.30 Conclusioni

Docenti:

Valentina Scapin: Dottoressa in Scienze Motorie, ex ginnasta della Nazionale junior, Tecnico Federale FGI, dirigente US Acli.
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 terrano:
25 gennaio a Campo San Martino (PD) 35010 - via Provinciale 51 – Palestra IMPERIA;
8 febbraio a Tombolo (PD) 35010 - via Tiepolo 6 – Palestra IMPERIA;

Iscrizioni:

Su piattaforma formazione.usacli.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 _____ 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 2026.

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.usacli.it, selezionare catalogo corsi ed entrare nel box del corso. Seguire dettagliatamente le istruzioni per completare il test di iscrizione

Info: ginnastica@us.acli.it; formazione.usacli@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.usacli.it al termine delle corrette procedure di iscrizione on line.