

**CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI  
GINNASTICA ARTISTICA – Qualifica di 1° Livello**

### **FINALITA'**

Il percorso formativo ha l'obiettivo di approfondire gli argomenti e le conoscenze connesse all'ambito della ginnastica artistica. L'allargamento delle competenze nel settore è finalizzato a costituire e rafforzare una serie di abilità specifiche dedicate agli istruttori operanti nei centri di avviamento alla ginnastica artistica.

Il clinic vuole fornire a tutti coloro che operano in questo settore, strumenti sempre più adeguati alle esigenze poste in essere da una disciplina sportiva in continua evoluzione. Il corso rappresenta un evento altamente professionale, una formazione teorica e pratica in grado di approfondire tutti gli argomenti necessari per operare con competenza all'interno di un centro sportivo dedicato alla ginnastica artistica.

### **METODOLOGIA**

Saranno approfondite tutte le tematiche inerenti l'allenamento con un'analisi dettagliata degli esercizi, della biomeccanica muscolare e delle tecniche di allenamento, ma anche gli aspetti necessari a realizzare una programmazione finalizzata a migliorare gli aspetti tecnici e gestuali secondo metodologie innovative.

### **REQUISITI DI ACCESSO**

Il corso è rivolto a Laureati Scienze Motorie, Tecnici sportivi, Istruttori delle società sportive e Centri di avviamento alla Ginnastica Artistica. Età minima di partecipazione 16 anni. Tesseramento CSI relativo all'anno sportivo in corso.

### **DESTINATARI**

Aspiranti Tecnici di 1° Livello

### **MODALITA' DI ISCRIZIONE**

La quota di partecipazione al corso è di **€ 90,00**, da versare tramite bonifico bancario intestato al CSI Mantova.

**Coordinate IBAN: IT 75 K 08770 11500 00000800192**

### **Come iscriversi**

Puoi procedere all'iscrizione registrandoti direttamente online tramite link:  
<https://ceaf.csi-net.it/iscrizioni/14512/ad80c5af28f42c825d35e28c0f4b9903>

**Il percorso formativo sarà garantito al raggiungimento di 10 adesioni.**

**TERMINE ISCRIZIONE: 09/12/2022**

### **MATERIALE e VANTAGGI DELLA QUALIFICA**

L'iscrizione al corso prevede: Accesso al materiale didattico digitale tramite area riservata, Dispense tecniche - Rilascio dell'attestato (previo superamento dell'esame) - Inserimento nell'Albo Nazionale dei Tecnici CSI-SNAQ tramite piattaforma CEAF. L'acquisizione del titolo comprende anche il tesserino tecnico nazionale assicurativo CSI, valido su tutto il territorio nazionale.

## QUALIFICA RILASCIATA

La partecipazione al corso (presenza min. dell'80% del monte ore) ed il superamento dell'esame finale permetterà ai partecipanti di essere inseriti nel registro Nazionale istruttori CONI con la qualifica di **"Istruttore di Ginnastica Artistica 1° livello"** valida ai fini legali e fiscali come previsto dalla legge vigente. Partecipando e superando questo corso si otterrà la certificazione riconosciuta dal CONI con la quale poter usufruire dei vantaggi fiscali per i compensi degli istruttori sportivi per prestazioni sportive dilettantistiche ai sensi della legge (art.67, comma 1 let. m. dpr 97/86, art.90 legge 289/2002 e art.1 co.358, l205/217).

SCHEDE TECNICHE			
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE	RELATORI
AREA ASSOCIATIVA	1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduzione del corso.</li><li>• La promozione sportiva CSI nell'ambito dei progetti di Educazione allo sport e ruolo dell'educatore Sportivo</li></ul>	
AREA MOTORIA E PSICOPEDAGOGICA	2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teoria e metodologia dell'insegnamento/apprendimento motorio.</li><li>• I bambini e lo sviluppo motorio in età evolutiva: dagli schemi motori alle abilità motorie</li><li>• Le capacità coordinative e condizionali</li><li>• La relazione efficace in ambito sportivo. Stili di comunicazione</li><li>• La gestione del rapporto tra atleta ed istruttore e la prestazione sportiva</li><li>• Responsabilità dell'istruttore: norme tutela salute e sicurezza nelle attività sportive.</li></ul>	
AREA METODOLOGICA	3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Biomeccanica di base e terminologia appropriata</li><li>• Elementi generali di metodologia dell'allenamento: proposte per gruppi base e corsi avanzati</li><li>• Il piano di lavoro annuale e sua differenziazione nelle diverse fasi dell'anno sportivo</li><li>• La programmazione dell'allenamento in funzione delle tappe di formazione dell'atleta.</li><li>• Progressioni didattiche di ginnastica generale (pratica).</li><li>• La mobilità articolare</li></ul>	
AREA TECNICA	10	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina</li><li>• Conoscenza e allenamento degli elementi tecnici della disciplina: il riscaldamento - la preparazione fisica generale e specifica - la coreografia e l'utilizzo della musica - espressività corporea</li><li>• Struttura di una lezione di ginnastica gioco: percorsi ludico-motori - utilizzo di attrezzi occasionali e codificati.</li><li>• Gli attrezzi della ginnastica artistica femminile:<ul style="list-style-type: none"><li>• corpo libero: movimenti di base e loro sviluppo (rotolamenti, rovesciamenti, ribaltamenti)</li><li>• trave: parte artistica a terra e sulla trave</li><li>• mini trampolino: da attrezzo propedeutico a specialità</li><li>• volteggio: la rincorsa e lo sviluppo dei salti</li><li>• parallele: approccio all'attrezzo e preparazione fisica specifica</li></ul></li><li>• L'assistenza: importanza dall'assistenza diretta e indiretta</li><li>• Conoscenza di base del regolamento della disciplina: I Programmi e le Linee guida di giuria</li></ul>	
VERIFICA FINALE		Colloquio e test a risposta multipla	
<b>TOTALE ORE</b>	<b>16</b>		

### DIREZIONE AREA FORMAZIONE

Via Cremona, 26/A - 46100 Mantova - Tel. 0376/321697 Fax 0376/320660  
Internet - <http://www.csimantova.net> E-mail [formazione@csimantova.it](mailto:formazione@csimantova.it)

## PROGRAMMA DEL CORSO

Data 10/12/2022 ORE: 14.30 -18.30 on-line RELATORE : Prof. Daniele Tolomini		
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE
AREA TECNICA	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Struttura di una lezione di ginnastica gioco: percorsi ludico-motori - utilizzo di attrezzi occasionali e codificati.</li> <li>•Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina</li> <li>•Conoscenza e allenamento degli elementi tecnici della disciplina: il riscaldamento - la preparazione fisica generale e specifica - la coreografia e l'utilizzo della musica - espressività corporea</li> </ul>

Data 11/12/2022 ORE: 10.00-12.30 13.30-17.00 on-line RELATORE: Prof.Daniele Tolomini		
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE
AREA TECNICA	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Gli attrezzi della ginnastica artistica femminile:</li> <li>• corpo libero: movimenti di base e loro sviluppo (rotolamenti, rovesciamenti, ribaltamenti)</li> <li>• trave: parte artistica a terra e sulla trave</li> <li>• mini trampolino: da attrezzo propedeutico a specialità</li> <li>• volteggio: la rincorsa e lo sviluppo dei salti</li> <li>• parallele: approccio all'attrezzo e preparazione fisica specifica</li> <li>•L'assistenza: importanza dall'assistenza diretta e indiretta</li> <li>•Conoscenza di base del regolamento della disciplina: I Programmi e le Linee guida di giuria</li> </ul>

Data 13/12/2022 ORE: 20.30 on-line RELATORE : Prof. Gilberto Pilati		
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE
AREA ASSOCIATIVA	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Introduzione del corso.</li> <li>•La promozione sportiva CSI nell'ambito dei progetti di Educazione allo sport e ruolo dell'educatore Sportivo</li> </ul>
AREA MOTORIA E PSICOPEDAGOGICA NORMATIVE	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Teoria e metodologia dell'insegnamento/apprendimento motorio.</li> <li>•I bambini e lo sviluppo motorio in età evolutiva: dagli schemi motori alle abilità motorie</li> <li>•Le capacità coordinative e condizionali</li> <li>•La relazione efficace in ambito sportivo. Stili di comunicazione</li> <li>•La gestione del rapporto tra atleta ed istruttore e la prestazione sportiva</li> <li>•Responsabilità dell'istruttore: norme tutela salute e sicurezza nelle attività sportive.</li> </ul>

Data 17/12/2022 ORE: 14.30-17.30 on-line RELATORE: Prof.Daniele Tolomini		
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE
AREA METODOLOGICA	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Biomeccanica di base e terminologia appropriata</li> <li>•Elementi generali di metodologia dell'allenamento: proposte per gruppi base e corsi avanzati</li> <li>•Il piano di lavoro annuale e sua differenziazione nelle diverse fasi dell'anno sportivo</li> <li>•La programmazione dell'allenamento in funzione delle tappe di formazione dell'atleta.</li> <li>•Progressioni didattiche di ginnastica generale (pratica).</li> <li>•La mobilità articolare</li> </ul>
<b>Data da definire: ESAMI FINALI</b>		

### DIREZIONE AREA FORMAZIONE

Via Cremona, 26/A - 46100 Mantova - Tel. 0376/321697 Fax 0376/320660  
 Internet - <http://www.csimantova.net> E-mail [formazione@csimantova.it](mailto:formazione@csimantova.it)

## **INFO ORGANIZZATIVE**

Le lezioni pratiche del corso si svolgeranno attraverso modalità in videoconferenza dove il relatore svilupperà i contenuti delle esercitazioni.

Il programma potrebbe subire modifiche o variazioni in relazioni a possibili esigenze organizzative dei relatori.

Per ogni lezione on-line, verrà generato un Link di partecipazione che sarà inviato a tutti gli iscritti.

***N.B Si ricorda che tutti gli istruttori operanti presso le società sportive devono essere in possesso della qualifica di tecnico di 1° Livello. Pertanto invitiamo tutti coloro che sono privi di qualifica ad iscriversi al corso.***

## **DURATA DEL CORSO**

Il corso si svolgerà nel mese di DICEMBRE 2022, secondo il programma allegato, attraverso lo sviluppo di 4 moduli didattici teorico-pratici in modalità on-line.

Il Link di accesso per seguire le lezioni verrà inoltrato a tutti gli iscritti tramite email segnalata in sede di registrazione al corso.

## **DIRETTORE DEL CORSO**

Prof. Gilberto Pilati – Direttore Area Formazione CSI Mantova – 3687171813

## **STAFF FORMATORI**

Prof. Gilberto Pilati – Formatore Nazionale CONI/CSI

Prof. Daniele Tolomini – Formatore FGI Ginnastica artistica

## **SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**

CSI – Comitato Provinciale di Mantova – Via Cremona 26/A Tel. 0376321697 Fax. 0376320660

Email [info@csimantova.it](mailto:info@csimantova.it) internet. [www.csimantova.it](http://www.csimantova.it)

Ref. Vanessa Frignani - 3461484205