

CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORI di FITWALKING

Il Fitwalking è una disciplina sportiva riconosciuta dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL), inventata dal Campione Olimpico di Marcia nell'1980 a Mosca, Maurizio Damilano, Deriva dalla marcia ma è molto addolcita, piacevole e non traumatica adatta a tutti ma allo stesso tempo molto allenante favorendo l'acquisizione e il mantenimento di un ottimo tono muscolare L'obiettivo di Promo.S Italia e Coach Gigi Mastrangelo è formare Istruttori di Fitwalking padroni della tecnica e in grado di saperla trasmettere, consapevoli e attenti dell'importanza del singolo individuo e della sua unicità: differenza tra "Fare" l'Istruttore ed "Essere" Istruttori di Fitwalking L'allievo Istruttore svilupperà la propria motivazione e la propria mission Raggiungere il fantastico traguardo di ESSERE un Istruttore di Fitwalking formato da Promo.S Italia significa impadronirsi della tecnica e di tutti gli aspetti pratici per insegnarla al meglio, **sfera dell'FARE**, ma soprattutto acquisire una propria identità e consapevolezza delle proprie potenzialità da mettere al servizio dei futuri allievi, **sfera dell'ESSERE**.

❖ LA FORMAZIONE

La formazione dei futuri Istruttori di Fitwalking è strutturata in un Corso di due weekend per un totale di 36 ore **IN PRESENZA** di cui 24 ore di teoria e 12 ore di pratica

DATE del CORSO

27/10/2023 dalle ore 14.00 alle ore 18.00

28 e 29 ottobre 2023 dalle ore 09.00 alle ore 13.00 – pausa pranzo - dalle ore 14.00 alle ore 18.00

04 e 05 novembre 2023 dalle ore 09.00 alle ore 13.00 – pausa pranzo - dalle ore 14.00 alle ore 18.00

❖ CONSEGUIMENTO TITOLO DI ISTRUTTORE DI FITWALKING 1° LIVELLO

- ✓ Essere in possesso dei requisiti di ammissione (essere praticanti della disciplina)
- ✓ Frequentazione obbligatoria al corso
- ✓ Frequentazione obbligatoria al tirocinio
- ✓ Dimostrazione di aver acquisito le competenze necessarie insegnate e praticate durante il Corso di Formazione

Consegna Diploma Istruttore 1° livello rilasciato da Opes Italia unitamente al tesserino tecnico

❖ PROGRAMMA

IL FITWALKING

- Definizione di Fitwalking
- Come nasce il Fitwalking
- Disciplina
- Filosofia
- Attività sportiva

CAMMINARE IN FITWALKING BIOMECCANICA E TECNICA DEL FITWALKING

- Corpo umano in relazione al Fitwalking
- Meccanica e movimento:
 - ✓ Tecnica e sequenza
 - ✓ Scomposizione della tecnica

RITMO E FREQUENZA CARDIACA

- Respirazione
- Frequenza cardiaca
- Autoascolto

ALLENAMENTO

- Metodo
- Attività fisica, allenamento o prestazione
- Allenamento specifico o a circuito
- Stretching
- Recupero
- Location
- Test e valutazioni

BENEFICI PSICO-FISICI

- Dalla sedentarietà all'atletismo
- Medicina naturale, benefici psico-fisici
- Statistiche

ALIMENTAZIONE E IDRATAZIONE

- Alimentazione
- Principali sostanze
- Idratazione
- Regole, consigli e obiettivi

PRIMA PERSONE POI ATLETI

- Caratteristiche dell'individuo
- Identità e carattere
- Capacità in potenza

ATTREZZATURA

- Scarpe
- Abbigliamento
- Rilevatori
- Zaini o marsupi

FARE L'ISTRUTTORE O ESSERE ISTRUTTORE

- Come mi immagino
- Motivazione
- Comunicazione e Ascolto Attivo
- Approccio empatico
- Gestione di un gruppo
- Creare la magia

❖ TIROCINIO

In seguito al riconoscimento di Istruttore di Fitwalking la Scuola consiglia un tirocinio di 5 ore con un Istruttore di Fitwalking autorizzato dalla stessa.