

**Corso Specialist DMSA Academy**

**Corso in Core training**

**Direttore del corso:** Andrea Brunelli, Phd in attività fisica per la salute.

**Responsabili didattici:** Josè De laurentis, dottore in Scienze motorie, Specialista in terapia del movimento.Preparatore atletico tennis atp.

Giacomo Pezzo, Dottore in Scienze Motorie presso l’Universitá di Brescia.Preparatore atletico in ambito sportivo,funzionale e riabilitativo.Ricercatore in metodologie d’insegnamento, apprendimento motorio e cognitivo.Professore di educazione fisica presso [Wells International School – Bangkok, Thailandia.](http://www.wells.ac.th/)

Entrambi fondatori di [www.Neuromove.it](http://www.neuromove.it).

‘centro studi del movimento umano’ Tel:3389724989.

VISION & MISSION:

La Mission della DMSA Academy è di facilitare la crescita umana e

professionale di tutti coloro che già rappresentano un valore aggiunto

in divenire nell'ambito delle Scienze Motorie applicate.

L’ Obiettivo della DMSA Academy è quello di fornire una formazione

continua ed aggiornata a tutti i laureati e laureate e soci DMSA

affinché possano inserirsi con decisione, professionalità e competenza

nel mercato del lavoro nazionale ed europeo.

**Obiettivi del corso:**

- fornire ai partecipanti le basi teoriche della neurobiologia,del sistema miofasciale per fronteggiare didattiche pratiche del core training.

- fornire ai partecipanti le basi teoriche della visione dell'insegnamento cognitivo motorio.

-sviluppare la capacità di analisi del movimento, il che cercherà l’osservazione specifica sull'utilizzo delle catene neuro miofasciali nella didattica del core training.

-fornire strumenti didattici per la creazione di schede training rispettando i principi dello stesso: Intensità-frequenza- densità-volume ecc, e di conseguenza costruire proposte motorie finalizzate al potenziamento, recupero, mantenimento, e rieducazione dell'atleta, o allievo.

-sviluppare la curiosità sulla coscienza, potenzialità ei limiti del proprio movimento.

PROGRAMMA:

SABATO 16 gennaio 2022

Presso link di invito e“Zoom”.

POMERIGGIO :

11.30 – 12.00 : **Arrivo dei partecipanti alla piattaforma e registrazione**.

12.00 – 12.30 : **Introduzione al core training (Josè) :**

Punti di vista Neurocognitivo, Neurofisiologico, Biotensegritivo, Pneumatico.

12.30 – 13.00 :**Letteratura scientifica (Giacomo)**:

Ripasso delle ricerche fatte da Neuromove. Core Training ed allenamento viso-neuro-cognitivo applicato alle arti marziali.

13.00 - 13.30: **Letteratura scientifica (Josè)**:

Effetti del core training in contesti stabili ed instabili applicato al basket. Equilibrio dinamico,fisica quantistica,controllo motorio.

(30’ Break)

14.00-14.45 : **WORKSHOP sull'analisi del movimento nel core training (giacomo)** (attività motorie adatte alla potenzialità del core)

14.45-15.30:**Preparare Scheda trainig; scheda Neuromove “follow up” (Josè)**

(Apprendimento,Spunti, riflessioni, utilizzo della matematica e la tecnologia per programmare lezioni ed allenamenti)

15.30:16.00:**Compiti da fare a casa:sperimentazione pratica della metodologia core (José)** (follow up settimanale tramite gruppo whatsapp)

Ore totali:3,30

------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------

---------------------------------------------------------

Sabato 23 gennaio 2022

Presso: Presso link di invito “BookyWay” e“Zoom”.

POMERIGGIO:

11.30 – 12.00 : **Arrivo dei partecipanti alla piattaforma e registrazione**.

12.00 – 12.30 : **Il core training nel settore sportivo (Giacomo)**:

Test funzionali per misurare lo stato del core, concetto di engramma motorio.

12.30 – 13.00 :**Il core training nel settore riabilitativo (Josè).**

L'importanza dei passi metodologici, sinergie muscolari, biofisica applicata alla salute biomeccanica e miofasciale.

13.00 - 13.30:**Il core training nel settore scolastico (Giacomo)**

Il gioco come mezzo neurocognitivo per sviluppare il core.

Diversi giochi.

(30’ Break)

14.00-14.30 :**Insegnamento-Interpretazione ed apprendimento cognitivo motorio**.**(Josè)**

Filosofia e scienze della nostra proposta educativa.

14.30-15.30:**Preparare Scheda training; “Differenza tra programma digitale a programma online ” (José-Giacomo)**

(Apprendimento, Spunti, riflessioni, utilizzo della matematica e la tecnologia per programmare l’allenamento)

15:30-16:00 : **Compiti a casa (Giacomo):**Scegliere un campo e pianificare una lezione inerente al contenuto core.

*Creazione della propria scheda training digitale.*

Ore totali:3.30.

------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------

---------------------------------------------------------

Sabato 30 gennaio 2022 :

Presso: Presso link di invito “BookyWay” e“Zoom”.

11.30 – 12.00 : **Arrivo dei partecipanti alla piattaforma e registrazione**.

12.00 – 12.45 : **Presentazione della Programmazione personale (Allievi):** Spunti, riflessioni, domande, conclusioni sulla metodologia pratica.

12.45-13.30:**Ripasso dei contenuti (Giacomo)**: Spunti, riflessioni, domande conclusioni sulla pianificazione del contenuto.

(30’ Break)

14.00-14-30: **Sondaggio “FEEDBACK” (Josè)**

14.30-15.00**: Saluti,Consegna, Attestati.**

Ore totali:2.3o

**Destinato a :**

* Praticanti sportivi di qualsiasi Sport o disciplina.

* Studenti in scienze motorie

* Studenti in fisioterapia.

* Laureati in scienze motorie

* Laureati in fisioterapia.

**BIBLIOGRAFIA INDISPENSABILE:**

**Libri:**

**Meridiani miofasciali.Percorsi anatomici per i terapisti del corpo e del movimento.**

**Thomas W. Myers.(2016)**

**La PNEI e il sistema miofasciale: La struttura che connette. Marco chiera, Nicola Barsotti, Diego Lanaro, Francesco Bottaccioli. (2017)**

**Cadenas Musculares y Articulares metodo GDS .Philippe Campignion (2015)**

**Amplitud de movimiento.Mario Di Santo (2018)**

**IL Sistema PSICO.M .Carmelo Pittera-Massimo Sciuto-Mario Edelstein (2018)**

**Contenuti curricolari di www.neuromove.it “Centro studi del movimento umano”(2020)**

**Fascia in Sport and Movement. Stephen Mutch - Werner Klingler.(2015)**

**Comportamenti dei fibroblasti durante il ciclo mestruale.( Carla Stecco 2019)**

**Le 5 leggi biologiche , e la nuova medicina del Dr hamer. Andrea Taddei.(2015)**

**Filippi G.M., La nuova frontiera del training: il legame tra neurofisiologia e sport,** [**http://www.my-personaltrainer.it/sport/neurofisiologia-sport3.html**](http://www.my-personaltrainer.it/sport/neurofisiologia-sport3.html)**, 2017;**

**Ferrante C., Bollini A., Teoria, tecnica e pratica del core training, Calzetti e Mariucci, Perugia 2010;**

**Martini F.H., Timmons M.J., Tallitsch R.B., Anatomia umana, Edises, Napoli 2000,2004.**

**Quinci A., Migliorino N., Anatomia Funzionale. Anatomia muscoloscheletrica, chinesiologia e palpazione per terapisti manuali, Piccin nuova libraria S.p.a., Padova.**

**Conditioning for Strength and human performance, third edition, edited By T.Jeff Chandler 2019.**

**Documenti on line:**

* [my-personaltrainer.it](http://www.my-personaltrainer.it/)
* [lascienzainpalestra.it](http://www.lascienzainpalestra.it/)
* [preparazionefisicaeducation.com](http://www.preparazionefisicaeducation.com/)
* www.routledge.com/cw/chandler