



## CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.  
D.Lgs. n. 24 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)  
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO  
(D.M. 559/C. 3206.12000.A (101) Del 29 febbraio 92)  
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE - iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. E Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)  
COMITATO REGIONALE FVG

# Corso CSEN per il conseguimento del DIPLOMA TECNICO NAZIONALE di ISTRUTTORE 1° Livello di DANZA secondo il sistema SNaQ CONI

## Parte teorica

- ANATOMIA e FISIOLOGIA, FUNZIONAMENTO del SISTEMA NERVOSO: docente Giovanni Saccavino (sede via Valdagno, 35 - Udine)
  - o **Sabato 16 Novembre 2019 - 09:00-13:00 + esame**
- PSICOLOGIA e SVILUPPO MENTALE: docente Marianna Pertoldi (sede via Valdagno, 35 - Udine)
  - o **Sabato 23 Novembre 2019 - 09:00-13:00 + 14:00-18:00 + esame**

## Parte pratica

- ORDINAMENTO SPORTIVO e COMPETENZE DEL TECNICO: docente Igor Del Mestre (sede via Valdagno, 35 - Udine)
  - o **Sabato 07 Dicembre 2019 - 09:00-13:00**
- METODOLOGIA e DIDATTICA GENERALE: docente Igor Del Mestre (sede via dei Boschi, 7 - Palmanova)
  - o **Sabato 21 Dicembre 2019 - 09:00-13:00 + esame**



E' un corso che tratta in modo specifico le tematiche inerenti l'allenamento nel settore DANZA, ed è rivolto ai praticanti che desiderano diventare Istruttori di 1° Livello nella disciplina. Analizzerà in modo approfondito la meccanica muscolare e le tecniche di allenamento finalizzate all'accrescimento sportivo/culturale del tecnico.

VIA VALDAGNO, 35 – 33100 UDINE - Tel. +39 0432 624844- fax 0432 611478

[www.censfriuli.it](http://www.censfriuli.it) - [censfriuli@tiscali.it](mailto:censfriuli@tiscali.it)

P. Iva 0238467309



## CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.  
D.Lgs. n. 24 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)  
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO  
(D.M. 559/C. 3206.12000.A (101) Del 29 febbraio 92)  
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE - iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. E Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)  
COMITATO REGIONALE FVG

Struttura del corso:

il corso è articolato secondo il calendario proposto di volta in volta. Saranno trattati in maniera approfondita sia argomenti teorici che pratici:

- **PSICOLOGIA e SVILUPPO MENTALE**
  - o Lo sviluppo Psicologico e mentale
  - o Allenare e rapportarsi con i giovani atleti secondo il metodo più adeguato alle loro fasi di sviluppo
  - o Allenare l'Adulto, agonista e non agonista
  
- **ANATOMIA e FISIOLOGIA, FUNZIONAMENTO del SISTEMA NERVOSO**
  - o Cenni di Anatomia e fisiologia dell'apparato muscolo scheletrico
  - o Cenni di funzionamento sistema nervoso in relazione al gesto atletico
  - o Analisi delle forme di Sollecitazione motoria
  - o Modalità di programmazione pianificazione carichi di lavoro
  - o Prevenzione infortuni
  - o Teoria dell'allenamento sportivo
  
- **PARTE PRATICA**
  - o Ordinamento Sportivo – CIO, CONI, FSN, EPS, SNaQ
  - o Competenze dell'Allenatore – Coaching, Feedback, Comunicazione Efficace
  - o Metodologia dell'Allenamento – Pianificazione, Erogazione, Tecnica, Tattica
  - o Didattica Generale – Programmazione, Organizzazione, Erogazione

Al termine della fase pratica, il Candidato dovrà sostenere una Prova che ne attesti l'idoneità, suddivisa in due parti:

- Teorica, attraverso la somministrazione di un Test articolato in risposte chiuse e aperte
- Pratica, attraverso la presentazione, da parte del Candidato, di una performance a sua scelta.

Sanno rilasciati un diploma di qualifica ed il tesserino tecnico a validità nazionale.

Le pre-iscrizioni devono essere inserite sul sito internet [www.csenfriuli.it](http://www.csenfriuli.it) nella sessione "FORMAZIONE Corsi e Iscrizioni > Richiesta di INFORMAZIONI sul CORSO TECNICO" inserendo i propri dati nell'apposito form.

La segreteria CSEN provvederà ad inviare tramite e-mail la documentazione per il perfezionamento dell'iscrizione.

Il costo del corso, comprensivo del diploma di qualifica e del tesserino, è di 350,00 euro. E' previsto il saldo entro il 09/11/2019. Il versamento deve essere fatto su Conto Corrente Postale 42239855 oppure Bonifico su IBAN IT6200306912311100000002917 intestato a "CSEN Friuli Venezia Giulia", Causale "Cognome Nome, corso tecnico CSEN 2019". Copia del versamento deve essere inviata all'indirizzo mail [csenvfg@alice.it](mailto:csenvfg@alice.it).

Per ulteriori informazioni [csenvfg@alice.it](mailto:csenvfg@alice.it) oppure Comitato Regionale CSEN FVG 0432 624844.