



MODERN TENNIS METHODOLOGY COACHES ASSOCIATION

CORSO PER PREPARATORI FISICI DI 1° LIVELLO
AVVIAMENTO ALLO SPORT

(3-7 anni)

25 Febbraio 2018 dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 19

Programma del corso

Cenni di Anatomia e Fisiologia del bambino

- Lo sviluppo dell'apparato motorio e di sostegno
- Lo sviluppo del cervello e delle funzioni nervose
- Il sistema cardiocircolatorio e respiratorio
- Il metabolismo energetico
- Il sistema immunitario

Lo sviluppo psicomotorio del bambino

- La teoria di Piaget
- Gli stadi dello sviluppo secondo Piaget
- L'importanza del gioco

Le capacità coordinative

- Le sette capacità coordinative fondamentali
- Quando allenarle: l'età d'oro della motricità
- I principi dello sviluppo secondo Stratz, Godin e Viola
- Come allenare le capacità coordinative: il concetto di multilateralità

Esempi pratici

- Esercitazioni e giochi 3/4 anni
- Esercitazioni e giochi 5/7 anni

Docente: Iozzia Giuseppe

- laurea triennale in *Scienze Motorie e Sportive* presso *S.U.I.S.M. Torino*
- International Coach MTMCA Tennis Teaching Professional
- Mental Coach sportivo certificato *Mental Coaching Italia* (http://www.corso-mental-coaching.it/team_item/giuseppe-iozzia/)
- Preparatore Fisico di Tennis di 2° livello FIT

Curriculum Vitae

Da settembre 2016: Preparatore fisico settori giovanile e professionistico “*Golarsa Academy*”.

2013 – 2016: Preparatore fisico “*Tennis Club Ambrosiano*”.

2014 – 2016: Mental Coach “*Tennis Club Ambrosiano*”.

2015 – 2016: Preparatore fisico “*Tennis Club Sesto*”.

Altre collaborazioni sportive:

2010 (Semestre): Istruttore scuola calcio “*Torino F.C.*”.

2010 – 2011: Istruttore sala pesi, personal trainer e istruttore tennis “*Master Club Fioccardo*” (Torino)

Obiettivi del corso:

Acquisizione e comprensione delle nozioni di base dell’anatomia e fisiologia del bambino, affrontando il tema delle fasi dello sviluppo del corpo umano nella fascia d’età 3-7 anni.

Lo scopo è quello di fornire ai futuri preparatori una base solida per la pianificazione dell’attività fisica e sportiva del bambino, per aiutarlo a crescere in modo sano e dandogli le capacità di affrontare, nel migliore dei modi, le fasi successive del proprio sviluppo e dello sport praticato.