

C.S.E.N.

Centro Sportivo Educativo Nazionale

Comitato Provinciale di Bologna

Via L. Alberti, 76 , 40139 Bologna – Tel. 051 – 188 99 737

in collaborazione con

A.S.D. " Il Fuoco della Terra"

Via F.lli Bordonì, 1 , 40133 Bologna – cell. 328 / 41 17 432

Presenta il Progetto

"Formazione C.S.E.N. - Bologna "

Direttore Tecnico di Progetto Dr. Maurizio Mioli, Posturologo e Fisioterapista

" Sport China Energy Gym "

Istruttore: Marco Mazzarri, Fisioterapista e Insegnante di Qigong, Dr. Maurizio Mioli

...

Obbiettivi del corso

Il corso si propone di formare istruttori che siano in grado di utilizzare esercizi di Ginnastica Energetica Cinese in preparazione all'allenamento sportivo. Inoltre gli esercizi di Ginnastica Energetica Cinese saranno utilizzati per l' aumento della concentrazione e della fiducia nel proprio potenziale oltre che nella migliore gestione dello stress Sportivo.

Programma sintetico del corso:

- 1) I fondamenti strutturali della pratica: ossa, articolazioni, muscoli, e tendini**
- 2) Cenni di anatomia e fisiologia del sistema muscolo scheletrico, articolazioni e tendini.**
- 3) Cenni di anatomia e fisiologia energetica.**

Alla luce dei rapporti tra struttura e funzione del sistema scheletrico e muscolare, praticheremo delle tecniche di scioglimento e rafforzamento della colonna vertebrale e dei principali gruppi articolari, attraverso esercizi di scioglimento e potenziamento muscolare . Ciò permette agli sportivi di mantenere sino ad un'età avanzata una corretta mobilità articolare ed una buona elasticità muscolare, limitando perciò gli sprechi legati a contratture croniche e a stati di tensione temporanei mal gestiti e usure articolari.

Esercizi di preparazione e di centratura:

La posizione di basi

I tre esercizi preparatori per favorire l'equilibrio posturale e la centratura psicofisica

Tecniche di allungamento e di potenziamento tendino-muscolare

Esercizi di decontrazione e rilassamento

Esercizi per scaricare le tensioni superficiali

Esercizi di rilassamento e rigenerazione per recuperare velocemente le energie durante le pause.

Esercizi di comprensione ed ottimizzazione del proprio potenziale - "Essere efficaci con il minimo sforzo": quattro principi fondamentali applicati al contesto atletico.

Il corso è rivolto a tesserati CSEN :

Studenti e laureati di Scienze Motorie, studenti e laureati di Fisioterapia, Diplomatici ISEF, Istruttori di specifiche discipline sportive, Personal trainer, Allenatori sportivi, Sportivi dilettanti e professionisti.

Al termine del Corso di Formazione di *Ginnastica Energetica Cinese nell'ambito sportivo* verrà consegnato

- un Attestato di Partecipazione C.S.E.N.
- È possibile richiedere un Tesserino Tecnico C.S.E.N nazionale

Il Corso di Formazione si terrà nelle seguenti date:

Domenica 6 - 20 novembre e 11 Dicembre 2011 dalle 9,30 alle 17,30 con pausa pranzo

Il Corso di Formazione si terrà a Bologna

Il costo previsto per il Corso di Formazione *Sport china Energy Gym* di 22 ore è di € 350,00 + tessera associativa

Istruttore **Marco Mazzarri, Fisioterapista e Insegnante di Ginnastica cinese, Dr. Maurizio Mioli Posturologo e Fisioterapista**

Direttore Tecnico di Progetto : **Dr. Maurizio Mioli , Posturologo e Fisioterapista**