



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Cava de' Tirreni
C.so Mazzini 210 – 84013 Cava de' Tirreni
info@csicava.it – www.csicava.it



Corso di Formazione per **ISTRUTTORE DI DIFESA PERSONALE** **(QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI 1° LIVELLO)**

*“Nessuno educa nessuno, ma tutti ci educiamo insieme”
(Paolo Freire)*

► **Premessa**

La ristrutturazione dei livelli formativi CSI rappresenta l'adeguamento dei percorsi formativi CSI al sistema delle qualifiche SNaQ (sistema nazionale delle qualifiche sportive adottate dal CONI). Tale sistema è stato realizzato nel rispetto del cambiamento che sta avvenendo in ambito europeo in tutte le professioni attualmente non regolamentate e che condurranno all'adozione di un Quadro Europeo di Qualifiche (EQF) e alla creazione di sistemi europei di crediti per l'istruzione e la formazione (ECVET). Il CSI ha adeguato le qualifiche formative anche in un'ottica di riconoscimento futuro presso le principali agenzie formative (CONI, FEDERAZIONI SPORTIVE, EQF, ECVET,..) senza naturalmente snaturare i percorsi formativi orientati all'educazione attraverso lo sport: dal 1 gennaio 2018 il CSI ha aderito ufficialmente Snaq ottenendo il riconoscimento da parte del CONI.

Il Comitato di Cava de' Tirreni pertanto promuove e organizza un percorso formativo rivolto agli istruttori o aspiranti tali, che già operano o sono desiderosi di operare in ambito associativo, sociale ed educativo.

► **A chi si rivolge**

Atleti, Istruttori, Appassionati.

► **Età dei partecipanti**

Dai 18 anni in poi.

► **Finalità**

Esso ha come finalità di far acquisire le basi della difesa personale a tutti i partecipanti sia per aggressioni fisiche sia aggressioni verbali.

Il Corso è indirizzato a tutti coloro che vogliono apprendere le nozioni della difesa personale e non hanno mai praticato nessuna attività marzialistica, ma anche a coloro che hanno già basi di combattimento quali operatori della sicurezza, bodyguard, operatori e agenti di forze di polizia.

► **Articolazione dei corsi**

Il percorso formativo è strutturato su 4 incontri divisi in 2 fine settimana (Sabato pomeriggio e domenica mattina) per un totale di 24 ore di formazione in aula e pratica sul campo.

► **Riconoscimenti e attestati di partecipazione**

1° LIVELLO – (cod. tesseramento Q1) Qualifica di Istruttore Si acquisisce frequentando un Corso di base organizzato dai comitati territoriali.



CENTRO SPORTIVO ITALIANO

Comitato di Cava de' Tirreni

C.so Mazzini 210 – 84013 Cava de' Tirreni

info@csicava.it – www.csicava.it



Crediti Formativi – valore 10 C.F. CSI pari a 1 CF SNAQ.

Alla fine ci sarà un momento di verifica condotto dai formatori dell'area cultura, promozione e sviluppo del CSI – Comitato Provinciale di Cava de' Tirreni - e del team di formazione della Presidenza Nazionale del Centro Sportivo Italiano e rivolto necessariamente a tutti i corsisti per rendere valide le competenze acquisite.

Nel caso di esito positivo della verifica, condizionata alla presenza (80% dei laboratori), il corsista avrà diritto all'attestato di partecipazione, **riconosciuto anche come credito scolastico.**

Corso per il rilascio del certificato di BLSA Adulto/Pediatrico riconosciuto dal Ministero della salute.

PROGRAMMA CORSO E ARGOMENTI TRATTATI

Il corso mira ad approfondire le caratteristiche e le competenze della figura dell'ISTRUTTORE. Permette ad ognuno di acquisire gli strumenti base, o approfondire quelli già in suo possesso, per la gestione del singolo individuo e del gruppo. Tutto questo attraverso un'offerta di 3 incontri tematici, più un incontro finale sul rilascio della certificazione BLSA, adulto/pediatrica.

► Date

1° Week-end: Sabato 28 e Domenica 29 Aprile 2018

2° Week-end: Sabato 5 e Domenica 6 Maggio 2018

► Tematiche trattate

Il Corso verrà effettuato su 3 incontri di 6 ore ciascuna (più un incontro per il rilascio della certificazione BLSA) è sarà argomentato in:

1° Incontro:

Nozioni di Anatomia

Principi di Difesa Personale

Nozioni legislative inerente alla materia e differenza tra difesa personale e aggressione

Parti anatomiche maggiormente vulnerabili da colpire in caso di aggressione

Tecniche di braccia da protezione in caso di attacco

Tecniche di braccia per reazione in caso di attacco

Tecniche di gambe da protezione in caso di attacco

Tecniche di gambe per reazione in caso di attacco

2° Incontro:

Difesa da prese ai polsi con una mano

Difesa di prese ai polsi con due mani

Difesa di prese al petto con una mano

Difese di prese al petto con due mani

Presa al petto se l'aggressore tira

Presa al petto se l'aggressore spinge



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Cava de' Tirreni
C.so Mazzini 210 – 84013 Cava de' Tirreni
info@csicava.it – www.csicava.it



3° Incontro

Presca alla gola frontale con un solo braccio
Presca alla gola frontale con due braccia
Presca al collo laterale
Presca alla gola da dietro
Presca da dietro con bloccaggio del torace con braccia libere
Presca da dietro con bloccaggio del torace con braccia bloccate
Presca da dietro con bloccaggio delle braccia

N.B. Verrà effettuato prima di ogni lezione un adeguato riscaldamento muscolare e stretching. Si Consiglia un abbigliamento ginnico per le lezioni pratiche e per le simulazioni delle aggressioni

4° Incontro

Essere educatore sportivo nel CSI
L'etica dello sport: la gestione dell'atleta
Corso per il rilascio del certificato di BLSA Adulto/Pediatrico riconosciuto dal Ministero della salute.

► Costi

La quota di partecipazione è di € **200.00**, il costo è comprensivo di materiale didattico, abbigliamento (Polo) e assicurazione di ogni singolo corsista.

► Formatori

Il corso sarà tenuto dall'istruttore **Sabatino Iannone** - (Responsabile Preparatore Fisico centro studi Amoroso Concorsi- Istruttore di sala attrezzi, personal trainer, istruttore di arti marziali e difesa personale), dal **Comandante A.R. Michele Pezzullo** (esperto in materia C.p. e C.p.p.) e coadiuvati dal team di Formatori della Presidenza Territoriale del Centro Sportivo Italiano che è composto da laureati in Scienze Motorie, Psicologi.

► Sede del Corso

Il corso si terrà presso i locali della palestra THEFIT - Via Dei Ciliegi 8 - 84014 Nocera Inferiore (SA)

► Iscrizioni

Le iscrizioni potranno essere effettuate presso la sede del Csi Cava – C.so Mazzini 215 – 84013 Cava de' Tirreni (SA) o inviando la scheda di iscrizione allegata al seguente indirizzo mail: info@csicava.it oppure collegandosi al seguente link: <https://goo.gl/Fwdvaj>

► Pagamento Quote

Le quote possono essere pagate all'atto dell'iscrizione mediante bonifico bancario sul conto corrente intestato a:

CSI CAVA de' TIRRENI c/o UNICREDIT filiale di Cava de' Tirreni

IBAN: IT12A0200876171000102742122

specificando la causale del versamento