Corso di Formazione Nazionale: Operatore Tecnico Foot Bike Rilascio Diploma Nazionale CSEN e Tesserino Tecnico

Il corso fornisce le competenze teorico-pratiche essenziali per la conduzione, l'insegnamento e la programmazione dell'allenamento con la Foot Bike (il monopattino sportivo). Il percorso unisce la flessibilità dello studio online all'efficacia della pratica guidata in presenza, completato da nozioni di psicologia per ottimizzare la gestione degli allievi e degli atleti.

📋 Informazioni Generali

- **Certificazione rilasciata: Diploma Nazionale CSEN** e inserimento nell'Albo Nazionale dei Tecnici con rilascio del **Tesserino Tecnico**.
- **Formula del corso:** Mista (In presenza + Online).
- **Iscrizioni ufficiali:** Le adesioni si ricevono esclusivamente sul portale
- CSENFriuli Corsi Nazionali. https://www.csenfriuli.it/formazione-e-corsi/

⏱️ Struttura e Monte Ore

Il percorso formativo è suddiviso in tre macro-aree complementari per garantire una preparazione a 360 gradi:

Modulo	Durata	Modalità
Parte Tecnica & Pratica	8 Ore	In presenza
Psicologia Applicata allo Sport	6 Ore	In presenza
Fisiologia del Movimento		Online

📚 Programma Didattico Dettagliato

1. Parte Tecnica e Pratica (8 Ore - In Presenza)

- **Introduzione alla Foot Bike:** Meccanica del mezzo, assetto, regolazioni biomeccaniche e manutenzione ordinaria.
- **Tecnica di guida fondamentale:** La spinta corretta, il cambio gamba ritmico e sicuro, la gestione della frenata e delle curve.
- **Didattica dell'insegnamento:** Come strutturare una lezione da zero, progressioni didattiche per principianti, bambini e adulti.
- **Allenamento e programmazione:** Utilizzo della Foot Bike come strumento cardio, condizionamento atletico e recupero funzionale.
- **Uscita pratica sul campo:** Simulazione di conduzione di un gruppo e gestione delle criticità sul percorso.

2. Psicologia Applicata allo Sport (6 Ore - In Presenza)

- **La comunicazione efficace:** Dinamiche relazionali tra tecnico e allievo/gruppo.
- **Motivazione e gestione del drop-out:** Strategie per incentivare la costanza nella pratica sportiva.
- **Gestione dell'ansia e dello stress:** Tecniche base di rilassamento e attivazione pre-gara o pre - allenamento.
- **Definizione degli obiettivi (Goal Setting):** Come aiutare l'atleta a stabilire traguardi realistici e stimolanti.
- **Leadership del tecnico:** Costruire l'autorevolezza e gestire la leadership positiva all'interno del gruppo.

3. Fisiologia dello Sport (Online)

- **Sistemi energetici:** Come il corpo umano produce energia durante lo sforzo in Foot Bike (meccanismo aerobico e anaerobico).
- **Apparato cardio-circolatorio e respiratorio:** Risposte e adattamenti fisiologici all'allenamento di resistenza.
- **Fisiologia muscolare:** Tipologie di fibre muscolari coinvolte e meccanismi di contrazione nella spinta.
- **Principi del carico di allenamento:** Supercompensazione, fatica e recupero muscolare.

🎯 Requisiti e Modalità di Partecipazione

- **A chi è rivolto:** Appassionati di Foot Bike, istruttori di altre discipline ciclistiche o fitness, personal trainer, laureati in Scienze Motorie e chiunque desideri trasformare la propria passione in una qualifica tecnica riconosciuta.
- **Cosa portare (per la parte in presenza):** Abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica comode, casco protettivo. (Nota: l'eventuale disponibilità o noleggio delle Foot Bike per il corso verrà confermata in fase di iscrizione).

🚀 Come Iscriversi

1. Colleghi al sito ufficiale di riferimento: CSEN Friuli Corsi Nazionali.
2. Selezioni il corso **"Foot Bike"** dal catalogo degli eventi formativi.
3. Compili il modulo con i suoi dati e proceda al saldo della quota di iscrizione per bloccare il posto ed ricevere le credenziali per il modulo di Fisiologia Online.

Per completare al meglio la scheda, le va di indicarmi:

- Le **date e la sede verranno comunicate successivamente.**
- La **quota di iscrizione è pari a** euro 250,00 comprensiva di diploma e tesserino tecnico
- le **Foot Bike sono fornite dall'organizzazione**
- IBAN COMITATO REGIONALE CSEN FVG **IT62O0306912311100000002917**