


Striding Education



ASD International Striding Academy

Technically, practically and holistically educating group fitness professionals
to become skilled and Successful Striding Instructors



“Raro cade chi
ben cammina”
L. Da Vinci

MISSIONE STRIDING

La certificazione Striding come tutti i corsi formativi del mondo è in continua evoluzione. Essere istruttori sempre aggiornati ed in regola con il tesseramento annuale è di fondamentale importanza per mantenere un alto tasso tecnico nelle lezioni. Tutto questo impegno verrà ripagato con un numero sempre maggiore di appassionati nelle nostre classi che sponsorizzano e divulgano la nostra disciplina in tutto il mondo. Mantenere viva la certificazione è uno stimolo importante per qualsiasi istruttore che vuole rimanere al passo con i tempi. “

OBIETTIVI DELLA INTERNATIONAL STRIDING ACADEMY

- Dare ai nostri istruttori tutti i mezzi tecnici essenziali per eccellere non soltanto come istruttori, ma anche come ambasciatori della disciplina stessa.
- istruire gli istruttori sull'importanza della professionalità per fornire un servizio di qualità intransigente.
- per generare un ambiente informale, divertente e disteso, promuovendo il valore della formazione continua.
- per fornire tutte le ultime nozioni tecniche e le informazioni relative.
- per trasportare il sistema ad una più alta qualità possibile, facendo sì che gli istruttori insegnino un programma sicuro ed efficace all'interno del loro luogo di lavoro. - comportarsi con integrità ed onore.
- per ascoltare i bisogni dei nostri allievi

STRIDING EDUCATION

Striding attualmente offre delle certificazioni in due lingue – inglese e italiano. La certificazione si ottiene dopo aver completato con successo il corso di Introduzione (che è articolato su un'unica giornata / 8 ore di corso) ed il Corso di Certificazione (due Giornate / 16 ore di corso). Successivamente è possibile mantenere valida la certificazione guadagnando **8 STRIDING STAGE POINTS** (8 PUNTI STAGE DI STRIDING) in 24 mesi ed essere in regola con la propria tessera federale. E' consigliato che gli istruttori certificati svolgano almeno 100 ore di lezioni Striding pratiche con dei loro colleghi (con una graduazione non inferiore da STAGE 3) prima di intraprendere i percorsi formativi successivi.

CORSO DI CERTIFICAZIONE (9 stage points)

Questo è il corso che abilita all'insegnamento. Articolato nell'arco di tre giornate, fornisce ai professionisti del fitness tutte le nozioni per poter debuttare come Insegnanti Striding. Oltre allo studio dei valori e della filosofia che sono alla base dello Striding, verranno ampiamente trattati tutti gli argomenti principali, dalla musica al Treadmill alle tecniche di base, riservando un approfondimento particolare agli argomenti riguardanti le tecniche avanzate di deambulazione, la coordinazione degli arti superiori, le andature e le tecniche di passo, il giusto utilizzo dei sistemi di training zone presenti nel programma Striding, con cenni di anatomia e fisiologia. E' consigliato avere non meno di 100 ore di esperienza di lezioni Striding prima di iscriversi al corso di Certificazione.

STRIDING PASSPORT

Come il vostro passaporto vi concede l'entrata nei paesi di tutto il mondo, il Passaporto Striding (Striding Passport) vi concede l'accesso agli ultimi Striding Ongoing Education Workshops (SOEW - formazione di educazione continuata), alle Master Class Ufficiali ed agli Eventi Ufficiali. Lo scopo dello Striding Passport è registrare i corsi a cui partecipate, per farli coincidere con i vostri Stage Points all'interno dello Striding System. Al completamento di ogni SOEW, Master Class o Evento (soltanto Master Classes ed Eventi dichiarati dall'Accademia "ufficiali"), il vostro Striding Passport deve essere presentato per la convalida allo Striding Educator o Master Instructor. Gli istruttori che desiderano semplicemente mantenere la loro qualificazione valida, devono guadagnare non meno di 8 Stage Points in 24 mesi. Tuttavia, gli istruttori che aspirano ad una responsabilità più grande all'interno dello Striding saranno tenuti a partecipare a corsi specifici che li prepareranno per sostenere l'esame di passaggio (Striding Transition Exam) per entrare nella fase seguente. Di conseguenza, il vostro passaporto è uno strumento di grande utilità nel progettare il calendario degli esami all'interno dello Striding System. Soltanto gli istruttori che hanno iniziato il percorso formativo Striding possono entrare in possesso dello Striding Passport.

STAGE TRANSITION EXAMS

Gli Striding Transition Exams (STE) sono esami che permettono ad un Istruttore Striding di passare al livello successivo. Questi esami sono programmati periodicamente e possono essere prenotati mettendosi in contatto con l'Accademia e pagando la tassa di registro. Gli istruttori dovrebbero accertarsi di avere i requisiti richiesti prima di riservare un posto nella sessione di esame. I requisiti sono elencati nella parte posteriore del Striding Passport.

S.O.E.W. CORSI ISTITUZIONALI

CORSO DI INTERVAL (6 stage points)

Questo importantissimo corso, in cui alla teoria si associa un importante lavoro di pratica, completa il programma di certificazione. Al suo interno viene insegnata la costruzione di tutti quei profili caratterizzati da un'alternanza programmata di livelli di sforzo e momenti di recupero attivo ed il loro corretto inserimento nel piano di lavoro.

Presupposti – Corso di Certificazione

CORSO DI TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (6 stage points)

La pianificazione delle sedute di allenamento, la programmazione dei carichi di lavoro con i giusti momenti di recupero sono parte fondamentale per la preparazione di un atleta o di una squadra. L'obiettivo di questo corso è portare i principi di gradualità, progressività e individualizzazione dell'allenamento all'interno delle classi Striding ed insegnare ad usare i vari sistemi di heart rate training nei vari cicli di allenamento.

Presupposti – Corsi di Certificazione, Interval, Heart Rate.

CORSO DI FUSION (6 stage points)

Questo corso, denso di pratica, intende offrire all'Istruttore esperto tutta una serie di opportunità per variare le strutture dei percorsi e dei profili nel rispetto delle loro valenze allenanti. Si imparerà a fondere fra loro lezioni e tecniche diverse dando così un nuovo tocco di originalità alle nostre camminate.

Presupposti – Corsi di Certificazione, Interval, Heart Rate, TDM, Anatomia e Fisiologia.

CORSO DI HEART RATE (4 stage points)

Questo corso si pone l'obiettivo di mettere l'istruttore nella condizione di guidare le classi in modo più professionale mediante la costruzione di profili di allenamento costruiti sulla base del controllo della frequenza cardiaca, e delle giuste intensità di lavoro monitorate attraverso l'utilizzo del cardio frequenzimetro.

Presupposti – Corso di Certificazione

CORSO DI ANATOMIA E FISIOLOGIA (4 stage points)

Corso teorico di approfondimento della morfologia e del funzionamento della macchina uomo, base essenziale per tutte le iniziative allenanti che un Istruttore può prendere nel suo lavoro.

Presupposti – Corsi di Certificazione, Interval, Heart Rate.

CORSO DI INSPIRATIONAL DIRECTION (4 stage points)

La capacità di concentrazione, la ricerca delle motivazioni, la coscienza del proprio limite sono un presupposto fondamentale nella vita di un atleta per il raggiungimento di un risultato sportivo. Questo corso si pone come obiettivo di mettere l'Insegnante nella condizione di trasmettere, con opportune tecniche comunicative, le esperienze percepite e vissute, per condurre i propri allievi in un viaggio mentale, che li porti alla ricerca della loro migliore performance.

Presupposti – Corsi di Certificazione, Interval, Heart Rate, TDM, Anatomia e Fisiologia.

S.O.E.W. CORSI SPECIALI

Corso di Striding e Musica (6 stage points)

Rendere un profilo musicale perfetto anche sotto il profilo della scelta e dei mix musicali rappresenta un parametro fondamentale di identificazione della professionalità di un istruttore. Questo corso, incentrato sull'apprendimento delle funzionalità informatiche di mixaggio ed elaborazione dei brani musicali, consente all'insegnante di fare un notevole passo in avanti sotto questo punto di vista.

Striding First Aid (6 stage points)

Sapere come comportarsi di fronte ad un malore o incidente, avere coscienza di come e quando è il caso di prestare le prime cure, rappresentano punti di completamento importanti del bagaglio professionale dell'insegnante Striding. Il seguente corso tratta questi argomenti e rilascia attestato di primo soccorso.

Mature Age Striding (4 stage points)

Lo Striding è una disciplina sportiva adattabile ad ogni tipo di età. Questo corso studia le problematiche psico-fisiche che spesso limitano i soggetti anziani e fornisce, in chiave Striding, la metodologia con cui preparare le lezioni più adatte per proporre i carichi di lavoro più idonei e, contemporaneamente, salvaguardare la loro salute.

S.O.E.W. WORKSHOP 2/3 ore

Striding Circuit Training (2 stage points)

Questo programma innovativo consente all' Istruttore Striding di promuovere l'allenamento aerobico derivante dagli esercizi in deambulazione, combinato con quelli per il potenziamento dei singoli gruppi muscolari. I clienti possono ottenere ottimi risultati di tonificazione e dimagrimento.

Teorie e Tecniche di Comunicazione (2 stage points)

La consapevolezza che ogni visione personale della realtà è un punto di vista e non la realtà stessa, è fondamentale per comprendere come la diversità tra gli individui sia un elemento di grande valore. Individui diversi hanno modi diversi per interpretare lo stesso messaggio. Su queste basi, questo workshop intende fornire agli insegnanti Striding una serie di tecniche per far sì che la loro comunicazione giunga nel modo più stimolante ed efficace a quante più individualità possibili.

Corso di Manutenzione Treadmill (2 stage points)

Il successo di una lezione Striding passa anche per la perfetta efficienza del mezzo meccanico sul quale si cammina. Questo workshop svela tutte le procedure di manutenzione ordinarie e straordinarie del Treadmill più corrette ed i tempi che devono intercorrere fra un intervento ed un altro.

Striding & Personal Training (2 stage points)

Questo workshop rappresenta un complemento prezioso per tutti quegli insegnanti che si cimentano nell'attività di personal training o preparazioni con ridotto numero di atleti per i quali potrebbero rendersi necessarie preparazioni più specifiche.

Ripercorrere i passi (2 stage points)

Questo workshop costituisce una grande opportunità per gli Istruttori che sono rimasti per qualche tempo fuori dal circuito Striding di riaggiornarsi istantaneamente. Serve dunque a mantenere Istruttori aggiornati sui contenuti teorico pratici del sistema Striding ed a chiarire qualsiasi eventuale dubbio sul programma.

Eat right Stride right (2 stage points)

La performance sportiva e di fitness, passano anche da una corretta alimentazione. Questo corso, fornisce tanti utili consigli su come poter adattare l'alimentazione alle differenti richieste provenienti dalle diverse specialità praticate, con particolare attenzione per quelle aerobiche.

| | Stage Points | Percorso Formativo | Responsabilità operative |
|---------------------------|-----------------------------|---|--|
| C.S.I. | 9 | Corso di Certificazione | Insegnante Certificato Lezioni in Centri Fitness |
| First Stage | 12 | Corso Heart Rate Corso Interval+2 S.P. | Insegnante qualificato Lezioni in Centri Fitness |
| Second Stage | 12 | Corso T.M.A. Corso di Anatomia e Fisiologia+2 S.P. | Insegnante qualificato Lezioni in Centri Fitness Affiancamento Palchi |
| Top Level | 12 | Corso di Fusion Corso Inspirational Direction+2 S.P. | Insegnante max. livello Affiancamento Palchi Nazionali |
| Regional Presenter | Invito Accademia | Intero Percorso Formativo | Fiere, Manifestazioni ed Eventi Regionali |
| National Crew | Invito Accademia | Intero Percorso Formativo | Fiere, Manifestazioni ed Eventi Nazionali 1^ giornata Certificazione |
| Master Instructor | Invito Accademia | | Tutti i Corsi, Valutazione Insegnanti, Master Class, Eventi Nazionali ed Intern. |
| Striding Educator | Invito Accademia | | Corsi Speciali |

N.B. I punti necessari per i passaggi di livello oltre a quelli acquisiti dai corsi obbligatori possono essere accumulati tramite workshops di 2/3 ore o Masterclass ufficiali.