

## FEDERAZIONE PUGILISTICA ITALIANA

L'Asd Boxing Functional Training  
Con il Responsabile Nazionale della Boxe Competition  
Tecnico F.P.I. Massimo Barone

In collaborazione con il Dott. Federico Squillace

organizzano il **VI° Corso F.P.I. per Esperti in Allenamento Funzionale**

**30/31 Gennaio 2016**

**L'ALLENAMENTO FUNZIONALE**, o Functional Training è un metodo di allenamento finalizzato a migliorare sensibilmente la componente coordinativa dell'atleta, oltre che il condizionamento metabolico. Questa nuova espressione dell'allenamento neuromuscolare, racchiude tutte le precedenti concezioni di allenamento e metodologia. Utilizza diverse modalità di esecuzione, diverse velocità di contrazione muscolare, migliora la coordinazione tra i vari gruppi muscolari e include un'ottimale ampiezza del movimento. Basato sull'esecuzione di esercizi semplificati e specifici al modello di prestazione analizzato (funzionalità), si prefigge molteplici obiettivi fondamentali:

- Allineamenti posturali
- Adattamenti specifici al modello di prestazione
- Sviluppo delle diverse espressioni di forza; resistenza e velocità
- Elevazione delle capacità coordinative.

**MAGGIORI DETTAGLI** Il corso per "Esperti in Allenamento Funzionale" mira all'arricchimento del bagaglio professionale del tecnico sportivo, puntando ad ampliare il più possibile le conoscenze in merito alle più efficaci tecniche di preparazione e condizionamento fisico dell'atleta agonista e non.

Questo corso aiuta a risolvere i numerosi problemi di organizzazione e programmazione dell'Allenamento, sia della preparazione fisica, sia della parte tecnica, dell'allenatore, che, spesso e non sempre volentieri, si trova a dover competere con l'elemento "tempo".

Ecco il perché di questo corso, risparmiare tempo, o meglio, ottimizzarlo!

Oltre all'ottimizzazione c'è la componente di efficacia ed appunto di funzionalità, i risultati sono evidenti sia dal punto di vista del coinvolgimento, (per quanto riguarda le classi di amatori) sia dal punto di vista prestazionale dell'atleta agonista.

La gamma di esercizi è così ampia e varia, da non poter praticamente mai rischiare di scadere nella monotonia o nella meccanicità delle sedute, che tanto danneggiano la freschezza e l'inventiva dell'atleta. L'allenamento risulterà così sempre vario e stimolante e mai statico e ripetitivo. L'atleta deve essere incentivato ad allenarsi con gusto proprio dall'allenamento stesso, che lo porterà a toccare con mano i miglioramenti ottenuti di seduta in seduta.

**OBIETTIVI FORMATIVI** Il corso intende fornire le conoscenze di base per la gestione, l'organizzazione e la programmazione dell'allenamento Funzionale. In particolare le applicazioni al modello di prestazione del pugilato. Il programma generale prevede 12 ore di formazione, verranno affrontate le seguenti materie:

**Stretching e prevenzione infortuni**

**Teoria dell'Allenamento Funzionale**

**Prove Pratiche e Programmazione Allenamento**

**L'Allenamento Funzionale Applicato al Pugilato**

**PROGRAMMA** VI Corso F.P.I. per Esperti in Allenamento Funzionale

**Sabato 30 Gennaio 2016**

Ore 08,30	Accredito partecipanti
Ore 09,00 / 11,00	Stretching e prevenzione infortuni (dott. Alessio Cerocchi)
Ore 11,00 / 13,00	Cenni di teoria dell'Allenamento Funzionale (dott. Federico Squillace)
Ore 13,00	Pausa pranzo
Ore 14,00 / 16,00	Esercizi di base dell'Allenamento Funzionale (dott. Federico Squillace)
Ore 16,00 / 18,00	Programmazione e circuiti di Allenamento Funzionale

**Domenica 31 Gennaio 2016**

Ore 09,00 / 10,00	Le attività amatoriali in F.P.I. (Tecnico Massimo Barone)
Ore 10,00 / 12,00	L'Allenamento Funzionale applicato al Pugilato
Ore 12,00 / 13,00	Chiusura corso, consegna deli Attestati di Partecipazione

**DESTINATARI** Il corso è aperto a tutti, è stato concepito come specializzazione per gli Istruttori di Boxe Competition, ma i contenuti formativi sono applicabili a tutte le discipline sportive, possono partecipare quindi neofiti e tecnici, insegnanti del settore Amatoriale Fpi, Gym Boxe, nonché Aspiranti e Tecnici Fpi, qualora vogliano approfondire le conoscenze sull'Allenamento Funzionale. Inoltre possono essere ammessi al corso coloro che all'atto dell'iscrizione abbiano compiuto 18 anni (anche atleti in attività) e siano in possesso della licenza di scuola media inferiore. Il corso è rivolto, a laureandi e laureati in scienze motorie, educatori e insegnanti, allenatori, preparatori fisici, team manager, dirigenti di società sportive e singoli atleti che intendano acquisire ed ampliare la conoscenza e le competenze nel settore dell'Allenamento Funzionale. I frequentanti dovranno produrre la certificazione di idoneità fisica (Buona Salute)

## **LUOGO**

Via Laparelli 85, 00176 Roma, presso la sede dell'Asd Gladiators Boxing.

**DURATA** Il corso avrà la durata di 12 ore, 3 moduli di 4 ore con inizio il giorno:

**30 Gennaio 2016, dalle ore 09,00 alle ore 13,00 e dalle ore 14,00 alle ore 18,00**

**31 Gennaio 2016, dalle ore 09,00 alle ore 13,00**

**ATTESTATI** La Federazione Pugilistica Italiana rilascia ai partecipanti al corso l'attestato di partecipazione al **VI° Corso F.P.I. per Esperti in Allenamento Funzionale**.

## **ISCRIZIONI**

Il Corso in oggetto sarà a numero chiuso, prevedendo una partecipazione massima di 40 corsisti, a tal riguardo al fine di garantire una corretta operatività dell'organizzazione, gli aspiranti corsisti devono far pervenire utilizzando il modello allegato la **"PRE ISCRIZIONE"** all'indirizzo mail [massimo.barone@hotmail.com](mailto:massimo.barone@hotmail.com) **entro e non oltre il 1° Gennaio 2016**.

Verranno prese in considerazione le PRE ISCRIZIONE leggibili compilate in tutte le sue parti, la lista dei nominativi che avranno diritto alla partecipazione al Corso (ordine cronologico per data e orario) verrà pubblicata sui siti [www.boxecompetition.com](http://www.boxecompetition.com) e [www.fpi.it](http://www.fpi.it) il **4 Gennaio 2016**.

La quota di iscrizione per la partecipazione di **euro 120,00** (centoventi) andrà versata **entro e non oltre l'8 Gennaio 2016** alla Federazione Pugilistica Italiana, oltre la data specificata si perde la priorità nella graduatoria di pre-iscrizione, la ricevuta di pagamento deve essere inviata per conferma al Tecnico Fpi Responsabile Nazionale della Boxe Competition Massimo Barone via mail: [massimo.barone@hotmail.com](mailto:massimo.barone@hotmail.com)

Estremi per il versamento:

FEDERAZIONE PUGILISTICA ITALIANA  
Viale Tiziano 70 – 00196 Roma

**Bonifico Bancario: IBAN IT31X010050330900000010121  
BANCA NAZIONALE DEL LAVORO, SPORTELLO CONI**

**Oppure per mezzo: C/C POSTALE N. 76199926**

**(Causale: VI° Corso Fpi per esperti in Allenamento Funzionale)**

Infoline: Responsabile Nazionale Boxe Competition  
Tecnico F.P.I. Massimo Barone cell. 330741749

MODELLO DI PRESCRIZIONE

VI° CORSO F.P.I. PER ESPERTI IN ALLENAMENTO FUNZIONALE

COGNOME \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

DATA DI NASCITA \_\_\_\_\_

LUOGO DI NASCITA \_\_\_\_\_

RESIDENZA \_\_\_\_\_  
(VIA O PIAZZA, N. CIVICO, CAP, LOCALITA, PROVINCIA REGIONE)

CELLULARE \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

EVENTUALE QUALIFICA SPORTIVA \_\_\_\_\_

DA INVIARE VIA e-mail [massimo.barone@hotmail.com](mailto:massimo.barone@hotmail.com)

Infoline: Tecnico Fpi Massimo Barone, cell. 330741749