



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 neuro-muscolare, 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 scendere 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 VII Corso F.P.I. per Esperti in Allenamento Funzionale

Sabato 28 Gennaio 2017

- 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 29 Gennaio 2017

- 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. 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 Francesco 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:

- 28 Gennaio 2017, dalle ore 09,00 alle ore 13,00 e dalle ore 14,00 alle ore 18,00
- 29 Gennaio 2017, dalle ore 09,00 alle ore 13,00

ATTESTATI

La Federazione Pugilistica Italiana rilascia ai partecipanti al corso l'attestato di partecipazione al VII° 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 la "PRE ISCRIZIONE" online, dal sito www.boxecompetition.com entro e non oltre il **6° Gennaio 2017**.

Verranno prese in considerazione le PRE-ISCRIZIONI al Corso nell'ordine cronologico per data e orario, la lista verrà pubblicata sui siti www.boxecompetition.com e www.fpi.it il **9 Gennaio 2017**.

QUOTA DI ISCRIZIONE

La quota di iscrizione per la partecipazione di **euro 120,00 (centoventi)** andrà versata entro e non oltre **l'13 Gennaio 2017** 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

ESTREMI PER IL VERSAMENTO:

FEDERAZIONE PUGILISTICA ITALIANA

Viale Tiziano 70 – 00196 Roma

Bonifico Bancario: IBAN IT31X0100503309000000010121

BANCA NAZIONALE DEL LAVORO, SPORTELLO CONI

Oppure per mezzo: C/C POSTALE N. 76199926

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

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