



ASD Gladiators Boxing del Responsabile Nazionale della Boxe Competition Tecnico F.P.I. Massimo Barone, in collaborazione con il Dott. Federico Squillace, organizza il 2° Corso FPI “Esperti nell’uso del Kettlebell nella preparazione fisica per gli sport da combattimento” (11-12 Marzo 2017 – Roma).

L’ALLENAMENTO CON IL KETTLEBELL

La corretta metodologia di allenamento funzionale applicata ad uno strumento versatile come il kettlebell, il quale si presta ad allenare schemi motori di base e più complessi, mette in condizione ogni preparatore o personal trainer di avere al suo servizio una vera “palestra portatile” da poter sfruttare con i propri atleti. Grazie all’apprendimento e la comprensione delle potenzialità strutturali e le espressioni tecniche che ne derivano, lo sviluppo delle capacità fisiche viene esaltato a 360°:

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

Il corso per “Esperti nell’uso dei kettlebell” 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 nella preparazione degli amatori.

OBIETTIVI FORMATIVI

Il corso intende fornire le conoscenze di base per la gestione, l’organizzazione di allenamenti con l’uso dei kettlebell. In particolare le applicazioni al modello di prestazione del pugilato. Il programma generale prevede 12 ore di formazione, dove verranno affrontate le seguenti materie:

- **Teoria e Metodologia dell’Allenamento Funzionale applicato al kettlebell**
- **Tecniche di base con i kettlebell** (swing, clean and press, jerk, snatch, turkish get up, etc.)
- **L’Allenamento con i kettlebell Applicato agli Sport da Combattimento**
- **Training – Programmazione Allenamento**

PROGRAMMA DEL CORSO

Sabato 11 Marzo 2017

Ore 08,30 Accredito partecipanti

Ore 09,00 / 10,00 Metodologia dell’allenamento funzionale applicato al kettlebell

Ore 11,00 / 13,00 Tecnica di base con i kettlebell

Ore 13,00 Pausa pranzo

Ore 14,00 / 16,00 Tecnica di base con i kettlebell

Ore 16,00 / 18,00 Tecnica ed esercizi applicati al Pugilato

Domenica 12 Marzo 2017

Ore 09,00 / 10,00 Tecnica di base con i kettlebell
Ore 10,00 / 12,00 Applicazione degli esercizi e Programmazione
Ore 12,00 / 13,00 Chiusura corso, consegna dei Attestati di Partecipazione

DESTINATARI

Il corso è aperto a tutti, è stato concepito come specializzazione per gli Istruttori di Boxe Competition, è **valido ai fini degli aggiornamenti obbligatori per Aspiranti e Tecnici F.P.I.** I contenuti formativi sono applicabili a tutte le discipline sportive, possono partecipare quindi neofiti e tecnici di altre discipline, insegnanti del settore Amatoriale Fpi, Gym Boxe, nonché Aspiranti e Tecnici Fpi. 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 nello specifico l'uso dei kettlebell. I frequentanti dovranno produrre la certificazione di idoneità fisica (Buona Salute).

LUOGO DI SVOGLIMENTO DEL CORSO:

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)

ISCRIVITI ORA: <http://www.boxecompetition.com/pre-iscrizione-al-2-corso-fpi-esperti-nelluso-del-kettlebell-per-gli-sport-da-combattimento>

ESTREMI PER IL VERSAMENTO:

Intestato a:

FEDERAZIONE PUGILISTICA ITALIANA Viale Tiziano 70 – 00196 Roma

Bonifico Bancario: IBAN IT31X0100503309000000010121

BANCA NAZIONALE DEL LAVORO, SPORTELLO CONI

Causale: II° Corso Fpi per esperti nell'uso dei kettlebell

CONTATTI E INFOLINE:

Massimo Barone – Tecnico FPI – Responsabile Nazionale Boxe Competition

cell. 330741749

max@boxecompetition.com

corsi@boxecompetition.com

www.boxecompetition.com

Calendario Corsi 2017

<http://www.boxecompetition.com/>