



II° CORSO PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA FUNZIONALE 14/15 Ottobre - 4/5 Novembre 2017

OBIETTIVI FORMATIVI L'allenamento funzionale applicato allo sport professionistico e dilettantistico rappresenta la parte fondamentale nella programmazione di una preparazione fisica. La comprensione tecnica e la capacità di applicare le proposte migliori di allenamento funzionale in base alle esigenze ed a seconda di un obiettivo sempre differente determina la reale conoscenza di ciò che rappresenta questa metodologia di allenamento. Il corso ha l'obiettivo di mettere ogni partecipante in condizione di applicare l'allenamento funzionale, attraverso test, chiavi di lettura biomeccaniche e fisiologiche, esercizi e tecniche a confronto, di ottimizzare la performance di un atleta, individuare deficit e risolverli, allenare nel miglior modo i clienti durante le sedute di personal training, fino ad organizzare con diverse metodologie di lavoro, lezioni di gruppo in modo professionale ma allo stesso tempo pratico e stimolante. L'efficacia di una moderna preparazione è sempre più caratterizzata da una adeguata integrazione tra lo sviluppo delle capacità organico-muscolari ed un aumento del livello delle abilità tecniche specifiche della disciplina sportiva. Per questo il Corso, oltre a fornire le conoscenze più avanzate nel campo dello sviluppo della condizione fisica, indicherà quali sono le migliori pratiche per quel che riguarda l'allenamento funzionale. Esercitazioni pratiche in palestra ed in campo rappresenteranno una parte rilevante della didattica, saranno infatti approfonditi gli aspetti pratici della preparazione fisica funzionale e saranno presentate modalità esecutive di valutazione dei diversi fattori fisici e della prestazione.

DESTINATARI Il corso è rivolto a tutti gli Istruttori di Boxe Competition, ai tecnici federali, preparatori fisici impegnati in attività agonistica di alto livello, preparatori atletici, fisioterapisti, laureandi e laureati in scienze motorie, educatori e insegnanti, allenatori, team manager, dirigenti di società sportive e singoli atleti che intendano acquisire ed ampliare la conoscenza e le competenze nel settore della preparazione fisica funzionale.

ORGANIZZAZIONE Il corso si sviluppa in 32 ore di lezione (8 moduli di 4 ore), svolte in due week end. Il corso è caratterizzato da lezioni teoriche e pratiche. È prevista la partecipazione anche ad un solo WE,

DOCENTI :

Tecnico F.P.I. Massimo Barone

Dott. Federico Squillace – Dott. Marco Tomassi – Dott. Dante Riggio JUSTSPORT SYSTEM

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE Al termine del corso verrà rilasciato dalla Federazione Pugilistica Italiana un Attestato di Partecipazione, valido come aggiornamento tecnico per Aspiranti e Tecnici F.P.I.

VALIDO AI FINI DEGLI AGGIORNAMENTI OBBLIGATORI PER ASPIRANTI E TECNICI F.P.I.

LUOGO Wellness Town, Via Francesco Giangiacoimo 55 Roma.



DURATA Il corso avrà la durata di due week end

sabato e domenica, 14/15 Ottobre – 4/5 Novembre, secondo il seguente orario:

09.00/13.00 - 14.00/18.00 (sabato)

9.00 /13.00 - 14.00/18,00 (domenica), per un totale di 32 ore.

PROGRAMMA GENERALE

I° WE 14/15 ottobre “Allenamento Funzionale”

Natura del movimento umano

Cenni anatomo fisiologici e biomeccanici del sistema motorio

Struttura muscoloscheletrica e funzionalità

Test di valutazione della qualità del sistema motorio

Risoluzione strutturale e rieducazione del movimento corretto

Qualità del movimento e performance

Rapporto Mobilità/Stabilità

Analisi del movimento e risposte anatomo fisiologiche agli stimoli

Didattica degli esercizi funzionali e proposte di allenamento

Programmazione della funzionalità in base agli obiettivi

✓ Prehab ✓ Tecnique ✓ Metabolic

Programmazione delle lezioni di gruppo per Atleti e Amatori

II° WE 04/05 Novembre “Forza”

Cenni anatomo fisiologici della forza

Catena muscolare e reclutamento

Definizione di forza muscolare

valutazione del carico massimale in modo diretto e indiretto

Il TUT

Monofrequenza e Multifrequenza

Espressioni della forza muscolare

✓Massimale ✓Resistente ✓Potenza

Gli esercizi

Metodi di allenamento della forza



COSTI

I° WE 14/15 ottobre “Allenamento Funzionale” 300,00 €

II° WE 04/05 Novembre “Forza” 300,00 €

I° e II° WE “Allenamento Funzionale e Forza” 500,00 €

ISCRIZIONI Il Corso in oggetto sarà a numero chiuso, prevedendo una partecipazione massima di 60 corsisti, a tal riguardo al fine di garantire una corretta operatività dell'organizzazione, gli aspiranti corsisti dovranno inviare la **PRE ISCRIZIONE** online **entro il 22 Settembre 2017** dal sito www.boxecompetition.com

La lista dei nominativi che avranno diritto a partecipare al Corso (ordine cronologico per data e orario) verrà pubblicata sui siti: www.boxecompetition.com e www.fpi.it il 25 settembre 2017.

La quota di iscrizione per la partecipazione andrà versata dopo la pubblicazione della graduatoria, **entro e non oltre il 29 Settembre 2017** alla Federazione Pugilistica Italiana, oltre il termine si perde la priorità nella pre iscrizione, la ricevuta di pagamento deve essere inviata per conferma al Tecnico Fpi Responsabile Nazionale della Boxe Competition Massimo Barone via mail: max@boxecompetition.com

Estremi per il versamento:

intestazione

FEDERAZIONE PUGILISTICA ITALIANA Viale Tiziano 70 – 00196 Roma

**Bonifico Bancario: IBAN IT23R0100503309000000001200
BANCA NAZIONALE DEL LAVORO, SPORTELLO CONI**

(Causale: I° WE PFF / II° WE PFF / I° e II° WE PFF)

Infoline: Responsabile Nazionale Boxe Competition

Tecnico F.P.I. Massimo Barone cell. 330741749

max@boxecompetition.com - corsi@boxecompetition.com