



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.

[CLICCA QUI PER ISCRIVERTI](#)

#### **PROGRAMMA DEL CORSO:**

- 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

#### **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.

#### **DOCENTI:**

- Tecnico F.P.I. Massimo Barone
- Dott. Federico Squillace – Dott. Marco Tomassi – Dott. Dante Riggio (JUSTSPORT SYSTEM)

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

**LUOGO:** Wellness Town, Via Francesco Giangiacocono 55, Roma.

**QUANDO:** 4/5 Novembre 2017

#### **ORARIO**

- sabato: 9.00 /13.00 – 14.00/18,00

- domenica: 9.00 /13.00 – 14.00/18,00

**QUOTA ISCRIZIONE: € 300 (da versare entro il 27 ottobre 2017)**

**Estremi per il versamento:**

Intestazione

FEDERAZIONE PUGILISTICA ITALIANA Viale Tiziano 70 – 00196 Roma

Bonifico Bancario: IBAN IT23R0100503309000000001200

BANCA NAZIONALE DEL LAVORO, SPORTELLO CONI

(Causale: Corso PFF-Forza)

**Infoline:**

Massimo Barone

Tecnico FPI – Responsabile Nazionale Boxe Competition

cell. 330741749

max@boxecompetition.com

corsi@boxecompetition.com

www.boxecompetition.com