



## L'allenamento funzionale

Milano, Sabato 14 luglio 2018

Negli Stati Uniti l'allenamento funzionale è uno standard ormai da anni ampiamente applicato da allenatori e personal trainer sia nel fitness che nella preparazione fisica. L'allenamento funzionale è basato su esercitazioni specifiche che condizionano il movimento riproponendo gli stessi programmi motori di movimenti di base dal punto di vista biomeccanico, energetico e coordinativo. Esistono alcune caratteristiche comuni nei movimenti quotidiani più comunemente utilizzati (camminare, correre, salire, alzarsi, spingere, tirare, ecc.): applicazione delle forze al suolo, trasmissione di forze attraverso i segmenti corporei, traiettorie di movimento su piani differenti. Differenziandosi dall'allenamento tradizionale l'allenamento funzionale riproduce tutte queste caratteristiche coinvolgendo intere catene muscolari e non singoli gruppi muscolari. L'uso di esercizi fondamentali come squat, affondi, trazioni e distensioni abbinati all'uso di attrezzature come palle, manubri e piani instabili è visto in questa ottica globale proponendo esercitazioni complesse sul piano motorio ed integrando i contenuti dell'allenamento tradizionale con pesi e macchine. L'allenamento funzionale ha anche un ampio campo di applicazione negli sport sia a livello agonistico che amatoriale in quanto è possibile massimizzare la performance di forza speciale migliorando equilibrio, simmetria, flessibilità e stabilità per il tronco. Infatti si tiene in grande considerazione l'attività chiave della cintura addominale punto di trasferimento delle forze dal basso verso l'alto e dall'alto verso il basso per rendere il più efficiente possibile il movimento. La progressione e la programmazione del lavoro non si basano esclusivamente sull'incremento dei carichi ma su un incremento della difficoltà esecutiva. Diventa di primaria importanza "allenare il movimento" piuttosto che "allenare il muscolo" anche dal punto di vista rieducativo e preventivo. Per questo motivo la presenza di personal trainer specializzati in questa metodica è auspicabile per il raggiungimento degli obiettivi funzionali. Lo stage è rivolto a studenti e laureati in Scienze Motorie, personal trainer, istruttori e preparatori atletici che desiderano acquisire le competenze necessarie a proporre questa metodica d'allenamento.

**Struttura del corso:** 1 giornata con lezioni teoriche e pratiche.

**Orari:** dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

**Docente:**

**M. Romanazzi** - docente Facoltà Scienze Motorie Torino, preparatore atletico

**Programma:**

Parte teorica

- Cosa si intende per allenamento funzionale.
- Principi generali e confronti con altre metodiche classiche del potenziamento muscolare.
- Neurofisiologia del controllo motorio.
- Le catene cinetiche muscolari.
- Le unità funzionali.
- La valutazione di base.
- Programmazione dell'allenamento funzionale.

Parte pratica

- Gli strumenti dell'allenamento funzionale.
- Mezzi e metodi dell'allenamento funzionale.
- Gli esercizi funzionali.
- Le progressioni.

**Quote di partecipazione:** la quota di partecipazione allo stage è di € 97,00+IVA 22% per le iscrizioni effettuate entro il 29 giugno, dopo il termine la quota è di € 120,00 +IVA 22%.

**La quota comprende:** accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

**Iscrizione week end:** l'iscrizione a due giornate nello stesso fine settimana determina una riduzione sulle quote di partecipazione ad € 168,00+IVA 22% entro il primo termine, ed € 194,00+IVA 22% successivamente, per entrambe le iniziative.

**Sconti:** agli studenti di Scienze Motorie ed ai soci Fit One Club è riconosciuta una riduzione del 10%.