**indice e organizza**

**in collaborazione con**

**il 1° CORSO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA**
**di**

# TECNICO di POWERLIFTING I livello
# - Assistente Tecnico

ANNO SPORTIVO 2022

attribuzione di10 CREDITI, in conformità ai criteri previsti dal **S**ervizio **Na**zionale **Q**ualifiche tecniche del CONI **(SNaQ)**

## Date orari e modalità di svolgimento previste:

- **29/30 gennaio, 5/6 febbraio, 19/20 febbraio,**
  ore 9.00/13.00 e 14.00/18.00,
  48 ore totali di lezioni teoriche e pratiche in aula;
- **26 febbraio,** esercitazioni teoriche e pratiche in aula (facoltative);
- **27 febbraio,** esame finale.

## Sede - sale lezioni ed esame in presenza:

**Roma, Ostia Antica - C.S. Helios Village, via Ostiense 2213.**

## Costo del corso: 2 opzioni

- **€ 350.00, in unica soluzione, entro il 15 gennaio;**
- **€ 370.00 in due rate, rispettivamente, da €200.00 (1^ rata) entro il 15 gennaio e €170 (2^ rata) entro il 15 febbraio.**

## Iscrizioni e informazioni:

per iscriversi occorre compilare la domanda corredata delle proprie generalità complete (nome, cognome, luogo e data di nascita, indirizzo di residenza, recapito telefonico, indirizzo e-mail), allegando un curriculum personale sintetico concernente le attività ed esperienze lavorative e sportive svolte e inviare il tutto, entro il 10 gennaio 2022, a: **segreteria@fiap-pl.it**
La Segreteria FIAP, dopo l'accoglimento dell'istanza, provvederà ad indicare le coordinate per effettuare il versamento della quota di iscrizione, mediante bonifico, secondo le modalità sopra indicate.
Per ogni aggiornamento consultare il sito: **www.fiap-pl.it**
Tutte le informazioni possono essere richieste presso l'indirizzo di segreteria sopra riportato oppure al recapito cell. **331 2268559.**

# PROGRAMMA

| **Sab. 29 Gennaio** | **ore 9.00/11.00** |
|---|---|
| Formatore Responsabile ASC; co-Relatore: avv. Alessio Masala | - Presentazione del corso: il Progetto ASC FIAP |
| | - Gli enti di promozione sportiva riconosciuti (EPS) e inquadramento delle ASD nel Registro CONI |
| | - Profili e compiti del Tecnico di 1° livello |
| | - Attività agonistica e formativa |
| | **ore 11.00/13.00 E 14.00/18.00** |
| Dott. Lorenzo Lupo | - Descrizione dei sistemi energetici; sindrome metabolica, definizione e valutazione; elementi di nutrizione. |
| | - lo Squat: biomeccanica dell'esercizio; teoria, tecnica ed esercitazioni pratiche |

| **Dom. 30 Gennaio** | **ore 9.00/13.00** |
|---|---|
| Prof. Antonio Gardelli | - Anatomia e fisiologia della fibra muscolare; classificazione delle fibre; adattamento all'allenamento con i sovraccarichi |
| | **ore 14.00/18.00** |
| Chiara M. De Marco | - Gli esercizi multi articolari e le esercitazioni propedeutiche alle powerlifts; gli esercizi ausiliari specifici e gli esercizi complementari; l'uso degli attrezzi di sala e delle macchine isotoniche |

| **Sab. 5 Febbraio** | **ore 9.00/13.00** |
|---|---|
| Dott. Luca Perini | - Elementi di valutazione funzionale: valutazione posturale rapida, strumenti di valutazione corporea, test di valutazione del movimento.<br>- Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare: definizione di mobilità artcolare e di elasticità muscolare; lo stretching e metodi di allungamento. |
| | **ore 14.00/18.00** |
| Giacomo Cipriani | - la Bench Press: biomeccanica dell'esercizio, teoria, tecnica di esecuzione ed esercitazioni pratiche. |

| **Dom. 6 Febbraio** | **ore 9.00/13.00** |
|---|---|
| Giovanni D'Alessandro | - definizione del concetto di allenamento; teoria dell'allenamento; supercompensazione; definizione di schema corporeo, schema motori di base, classificazione delle capacità motorie, coordinative e condizionali; leve articolari. |
| | **ore 14.00/18.00** |
| Roberto Calandra | - Programmi di allenamento; cenni su alcune metodiche di allenamento. |

| **Sab. 19 Febbraio** | **ore 9.00/13.00** |
|---|---|
| Dott. Giovanni Cama | - Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare; anatomia e fisiologia del sistema respiratorio; adattamenti all'allenamento cardio vascolare.<br>- Fisiopatologia del Powerlifting. |
| | **ore 14.00/18.00** |
| Emanuele Caratelli | - lo Stacco da terra: biomeccanica dell'esercizio, teoria e tecnica di esecuzione; esercitazioni pratiche |

| **Dom. 20 Febbraio** | **ore 9.00/13.00 e 14.00/16.00** |
|---|---|
| Lorenzo Lupo - Roberto Calandra - Giovanni D'Alessandro e altri | - Gli esercizi della ginnastica funzionale; le esercitazioni correttive; la preparazione atletica a carico naturale.<br>- Il powerlifter agonista: uomini e donne, problematiche dell'allenamento in età adolescenziale.<br>- Elementi di periodizzazione. |
| | **ore 16.00/18.00** |
| Giovanni D'Alessandro | - Il Regolamento internazionale del Powerlifting relativo alle alzate di gara; le categorie di peso; le fasce di età. |

| **Sab. 26 Febbraio** | |
|---|---|
| Vari Relatori | - Esercitazioni teoriche e pratiche in aula e palestra (facoltative) |
| | |
| **Dom. 27 Febbraio** | **ESAME** |

**N.B.) le lezioni teoriche e pratiche si svolgeranno in presenza e pertanto è richiesto il green pass esteso, come da norma di legge.**

# DOCENTI:

**Sabato 29 gennaio**

- **Alessio Masala,**
  avvocato societario e Presidente FIAP;
- **Lorenzo Lupo,**
  laureato in Scienze Motorie, biologo nutrizionista e atleta nazionale**;**

**Domenica 30 gennaio**

- **Antonio Gardelli,**
  laureato in Fisioterapia, MdS, Tecnico FIPE, FIDAL, FITRI;
- **Chiara Maria De Marco,**
  personal trainer diplomata ISSA;

**Sabato 5 febbraio**

- **Luca Perini,**
  laureato in Scienze Motorie, specialista in analisi e ginnastica posturale;
- **Giacomo Cipriani,**
- tecnico FIPE e coach di powerlifting;

**Domenica 6 febbraio**

- **Roberto Calandra,**
  preparatore atletico e coach di powerlifting;
- **Giovanni D'Alessandro,**
  tecnico FIPE, FIDAL e coach di powerlifting;

**Sabato 19 febbraio**

- **Giovanni Cama,**
  Medico specialista in medicina sportiva e endocrinologia;
- **Emanuele Caratelli,**
  psicologo, preparatore atletico e coach di powerlifting;

**Domenica 20 febbraio**

- **Giovanni D'Alessandro, Roberto Calandra, Lorenzo Lupo.**