



**indicono e organizzano,
in collaborazione con**



**il 2° CORSO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA
di**

**TECNICO di POWERLIFTING e
Assistente Tecnico di Sala Pesi - 1° livello**

ANNO SPORTIVO 2023

**attribuzione di 10 CREDITI, in conformità ai criteri previsti
dal Servizio Nazionale Qualifiche tecniche del CONI
(SNaQ)**

Date e orari di svolgimento lezioni in presenza:

- **22 aprile**, ore 9.00/13.00 e 14.00/18.00;
- **13 maggio**, ore 9.00/13.00 e 14.00/18.00;
- **3 giugno**, ore 9.00/13.00 e 14.00/18.00;
- **10 giugno**, ore 9.00/13.00 e 14.00/18.00;
- **16 luglio**, esame finale.

Lezioni online: fruibili dal 1° maggio al 10 luglio 2023.

Sede - sale lezioni in presenza e sala esame:

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

Costo del corso: 2 opzioni

- **€ 400.00, in unica soluzione, entro il 15 aprile;**
- **€ 420.00 in due rate, rispettivamente, da €220.00 (1^ rata) entro il 15 aprile e €200 (2^ rata) entro il 15 maggio.**

Workshops:

È possibile iscriversi a singoli workshops relativi alle riunioni:

22 aprile - squat, con Lorenzo Lupo;

13 maggio - bench press, con Carola Garra;

10 giugno – deadlift, con Emanuele Caratelli;

il costo del **singolo workshop** è di **€100.00**, da corrispondere in unica soluzione entro i 7gg. precedenti al workshop prescelto, prenotandosi presso segreteria@fiap-pl.it .

Iscrizioni e informazioni:

per iscriversi al corso occorre compilare, **entro il 10 aprile p.v.**, il format di iscrizione online sul sito www.fiap-pl.it, corredato delle informazioni richieste (nome, cognome, luogo e data di nascita, indirizzo di residenza, recapito telefonico, indirizzo e-mail).

La Segreteria FIAP, subito dopo l'invio dell'istanza, provvederà ad indicare le coordinate per effettuare il versamento della quota di iscrizione, secondo le modalità sopra indicate.

PROGRAMMA GENERALE

nr. ore 22	Lezioni teoriche
- 2	Presentazione del Corso ASC e progetto FIAP <ul style="list-style-type: none"> - Attività agonistica e formativa - Inquadramento sportivo delle associazioni - Profili e compiti del tecnico di 1° livello
- 4	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamento all'allenamento <ul style="list-style-type: none"> - descrizione dei sistemi energetici - anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare - anatomia e fisiologia del sistema respiratorio - adattamenti all'allenamento cardiovascolare
- 4	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamento all'allenamento con i sovraccarichi <ul style="list-style-type: none"> - anatomia e fisiologia della fibra muscolare - classificazione delle fibre muscolari - lo stressor e l'adattamento ai sovraccarichi
- 8	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento <ul style="list-style-type: none"> - definizione del concetto di allenamento - teoria dell'allenamento - super compensazione - definizione di schema corporeo - schemi motori di base - capacità motorie: classificazione capacità coordinative e condizionali - elementi di periodizzazione - programmi di allenamento - cenni su alcune metodiche di allenamento
- 2	Elementi di valutazione funzionale <ul style="list-style-type: none"> - valutazione posturale rapida - strumenti di valutazione corporea - test di valutazione del movimento
- 2	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare <ul style="list-style-type: none"> - definizione di mobilità articolare e di elasticità muscolare - stretching: metodi

nr. ore 22	Lezioni teoriche e pratiche specifiche sulle powerlifts
- 4	- lo Squat: biomeccanica dell'esercizio, esecuzione ed esercitazioni pratiche
- 4	- la Bench Press: biomeccanica dell'esercizio, esecuzione ed esercitazioni pratiche
- 4	- lo Stacco da terra: biomeccanica dell'esercizio, esecuzione ed esercitazioni pratiche
- 2	- gli esercizi multi articolari e le esercitazioni propedeutiche alle powerlifts (esercitazioni tecniche ed ausiliarie specifiche)
- 2	- gli esercizi complementari in sala pesi, gli esercizi ausiliari semplici, l'uso degli attrezzi di sala e delle macchine isotoniche per il potenziamento generale
- 2	- gli esercizi della ginnastica funzionale, le esercitazioni correttive e la preparazione atletica a carico naturale
- 2	- il Regolamento internazionale del Powerlifting relativo alla esecuzione delle alzate di gara
- 2	- il powerlifter agonista: uomini e donne, fasce di età, categorie di peso e problematiche dell'allenamento in età adolescenziale.
nr. ore 6	- esercitazioni teoriche e pratiche in aula

nr. ore 50	Totale Lezioni ed Esercitazioni in presenza
nr. ore 22	studio ed esercitazioni individuali
72	TOTALE ORE COMPLESSIVO

Nei prossimi giorni sarà pubblicato il calendario degli interventi, con i nomi dei Relatori ed a fianco specificato il tema e il titolo delle relative lezioni.

Il materiale didattico sarà in parte inviato per e-mail ed in parte consegnato sul posto.

Per ogni aggiornamento consultare il sito: www.fiap-pl.it

Tutte le informazioni relative al Corso possono essere richieste presso l'indirizzo di segreteria sopra riportato, sulle pagine ig e fb FIAP oppure al recapito cell. **331 2268559**.