



ALLENAMENTO  
FUNZIONALE  
ITALIA

**FA**

**FONDAMENTA  
DELL'ALLENAMENTO**

DALL'ANALISI DEL MOVIMENTO ALLO SVILUPPO DELLA PERFORMANCE

**PROGRAMMA DEL CORSO**

**[WWW.FONDAMENTADELLALLENAMENTO.IT](http://WWW.FONDAMENTADELLALLENAMENTO.IT)**

# FONDAMENTA DELL'ALLENAMENTO

DALL'ANALISI DEL MOVIMENTO ALLO SVILUPPO DELLA PERFORMANCE

## PRESENTAZIONE

Non esiste coach che non sappia osservare prima ancora di valutare e programmare, per poi correggere e riprogrammare!

*“Ad ogni azione corrisponde una reazione”*

Avrai sentito migliaia di volte quest'affermazione!

Ed è da un presupposto fisico che partirai per lo studio del movimento; Passando per l'aspetto neuroscientifico che connette la neurologia alla funzione fisiologica e biomeccanica, ti ritroverai a comprendere che la componente bio-umorale è alla base del movimento.

Approfondirai le modalità di programmazione dell'allenamento senza tralasciare la sfera emozionale: scoprirai quanto e come incida uno stato emotivo sulla matrice fasciale e sarai in grado di allenare in modo efficiente.

Il **coaching** è alla base di qualsiasi percorso in cui un individuo conduce un altro individuo verso un obiettivo fornendogli strumenti che da solo non potrebbe conoscere. Il tuo percorso prevede l'acquisizione di competenze del sistema attraverso cui potrai guidare i tuoi clienti verso il loro obiettivo senza sprechi di tempo.

Una volta acquisite competenze di cui sopra sarai catapultato nel sistema di valutazione funzionale più famoso ed utilizzato al mondo. Capirai come poter allenare un soggetto focalizzandoti sui suoi obiettivi rispettando le sue reali esigenze.

Conoscerai in maniera profonda esercizi convenzionali e non-convenzionali per l'allenamento della forza e della velocità.

# FONDAMENTA DELL'ALLENAMENTO

DALL'ANALISI DEL MOVIMENTO ALLO SVILUPPO DELLA PERFORMANCE

## I 12 MODULI

1. **Bio-Ingegneria Meccanica**
  - a. Studio del moto ed applicazioni al movimento
2. **Neuroscienza e Sport**
  - a. Neuroplasticità e Neuropsicologia
  - b. Universo Femminile ed incidenza del mestruo
3. **La Tensegrità del Benessere**
  - a. Dissezione Fasciale
  - b. Infortunio: le strategie di recupero funzionale
4. **Metodologia dell'Allenamento**
  - a. I concetti fondamentali per la programmazione
  - b. Individualizzazione del carico
5. **Programmazione del carico in cicli**
  - a. Schema a Blocchi
  - b. Variazioni di carico nei blocchi
6. **Progredire: il vero significato**
  - a. Come, quanto e quando
  - b. Riposo e recupero determinano il carico
7. **Coaching**
  - a. Incarna il benessere del movimento
  - b. Dettagli che fanno la differenza
8. **Gestione dell'Atleta**
  - a. Valutazione Morfofunzionale
  - b. FMS: test - osservazione - valutazione
9. **Fondamenti dello sviluppo della forza**
  - a. Forza di tensione e forza elastica
  - b. Allenare sulla disfunzione
10. **Inventario degli esercizi di forza**
  - a. Fisica Applicata
  - b. Correttivi Interni
11. **Fondamenti dello sviluppo della Velocità**
  - a. Forza di Avvio
  - b. Velocità - Forza
  - c. Forza - Velocità
12. **Inventario e fisica applicata degli esercizi di velocità**
  - a. Fisica Applicata
  - b. Correttivi Interni



ALLENAMENTO  
FUNZIONALE  
ITALIA



[allenamentofunzionaleitalia.it](http://allenamentofunzionaleitalia.it)