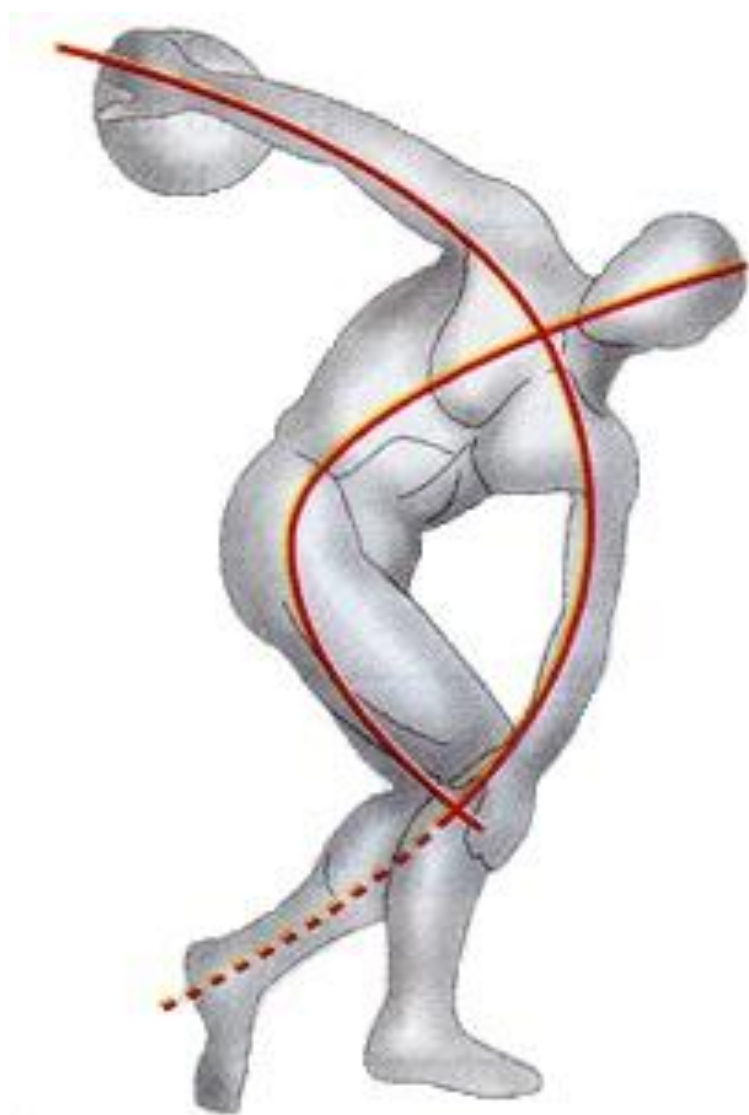


COACH FUNCTIONAL FITNESS SPECIALIST

ENTRY LEVEL



Corso di Formazione



- 64 ore alta formazione teorico-pratica
- Diploma Nazionale riconosciuto CONI
- Tesserino tecnico di qualifica
- Numero massimo di partecipanti 12



SNaQ
Sistema Nazionale di
Qualifiche dei Tecnici Sportivi
30 Crediti

CENTRO FORMATIVO UNIVERSITARIO
SCIENZE MOTORIE





LO SPECIALIST

Il Coach specialista dell'allenamento con sovraccarichi e resistenze, finalizzato al fitness funzionale, è quella figura tecnica che con una nuova visione didattica e metodologica delle attività motorie riesce ad ottimizzare la biomeccanica del movimento, attraverso esercizi globali, anche con attrezzi specifici definiti tools, utilizzando gli schemi motori su tutti i piani di lavoro; in sintesi è colui che con questo nuovo modo di allenare, riesce a migliorare lo stato di salute dei propri allievi e le performance degli atleti agonisti.



Obiettivi:

Questa nuova visione di allenamento può essere utilizzata nei programmi di potenziamento neuro muscolare, nel miglioramento della performance atletica, nei programmi rieducativi, nei programmi dimagranti, in ambito del fitness metabolico, per la terza e quarta età, per il fitness posturale etc.



Durata: Il corso avrà inizio in primavera del 2026 per terminare a fine primavera 2026. Sarà suddiviso in otto giornate e costituito da 64 ore di formazione teorico-pratica.



Assenze

Sono consentite, tassativamente, **non oltre le 12 ore totali di assenza**, pena l'esclusione dagli esami di valutazione



Destinatari: Il corso è aperto ai laureati e laureandi in Scienze Motorie, laureati o laureandi delle professioni sanitarie, tecnici sportivi qualificati e chiunque voglia approfondire gli argomenti del corso e qualificarsi trainer con diploma tecnico riconosciuto CONI.



Collegamento online

Il corso si effettuerà sulla piattaforma digitale Teams o Zoom per i richiedenti, se previsto.



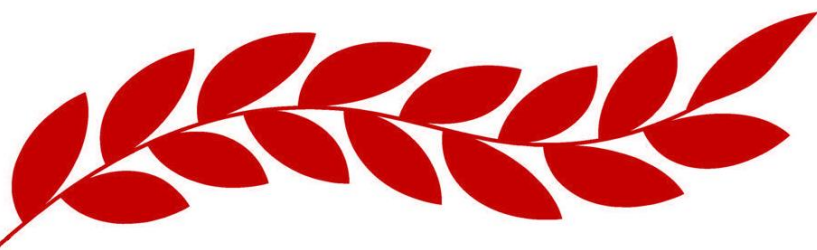
Materiale didattico

Ad inizio corso verrà consegnata una dispensa con tutti gli argomenti trattati per studiare subito. Il materiale didattico utilizzato dai docenti verrà inviato al termine delle rispettive lezioni per ulteriori approfondimenti.



Sede del corso

A.S.D. Body Lab professional training, via detta nuova Casoria, 50/D – 80143 Napoli





Modello didattico

Per il conseguimento degli obiettivi formativi e didattici, il corso prevede i seguenti moduli

Modulo 1 Area Medica;

Modulo 2 Area Psicopedagogica;

Modulo 3 Area Metodologica dell'insegnamento;

Modulo 4 Area Metodologica dell'allenamento;

Modulo 5 Area della disabilità;

Modulo 6 Area Giuridica.

Didattica on line (se previsto):

Lo strumento didattico che verrà utilizzato è la lezione a distanza (e-learning) integrata con materiale didattico multimediale. Le lezioni pratiche sono sempre in presenza.

Lezioni in presenza:

Lezioni frontali con l'ausilio di materiale audiovisivo;

Discussione in aula per eventuali approfondimenti degli argomenti trattati

Lavori di gruppo da svolgere in aula ed in palestra per apprendere l'uso delle attrezzature utilizzate.

Svolgimento e tipo di esame

Al termine del corso, i partecipanti saranno convocati in data da definire durante lo svolgimento delle lezioni per sostenere un esame in presenza così strutturato: una prova scritta, una verifica orale sugli argomenti del corso ed una prova pratica generale.

Attestazione finale

Al termine del corso, i partecipanti riceveranno, previo superamento di esame scritto, teorico e pratico, un Diploma di qualifica Nazionale di "**Coach Functional Fitness Specialist entry level**" con rilascio tesserino tecnico OPES e pergamena della A.S.D. Body Lab Academy con assegnazione crediti SNaQ e CFU ove previsti.

Iscrizioni

La domanda di iscrizione, su apposito modulo, compilata in ogni sua parte dovrà essere inviata entro le ore 20,00 del giorno indicato a: **info@bodylabacademy.it**. Oggetto: Cognome e nome del corsista e corso di Coach Functional Fitness Specialist.

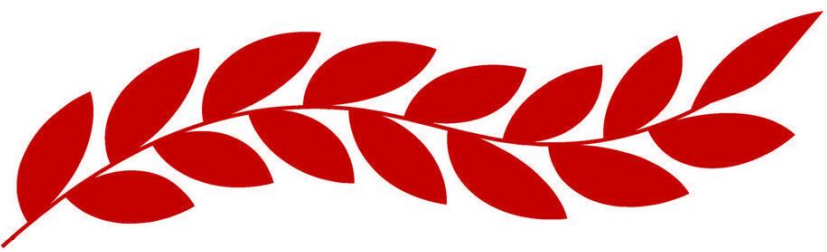
In caso di mancata partecipazione, si potrà partecipare ad altri corsi di formazione indetti dall'Accademia della A.S.D. Body Lab Professional Training.

In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti non si potrà richiedere il rimborso della somma versata a titolo di quota associativa.

Contatti:

e-mail : info@bodylabacademy.it

Telefono: 081-1900.9172



I DOCENTI

Coordinatrice: **Sara Castellano** segreteria organizzativa

Tutor: Dott.ssa **Maria De Blasio** Sociologa e Safe-Guarder

Dott. Vito Palumbo

Medico dello Sport

Prof. Diego Di Guida

Metodologo dell'insegnamento e allenamento in Scienze Motorie,
Scienza Medica dello Sport e Chinesiologia Clinica

Ing. Pierluigi Mauro

Metodologo dell'allenamento sistemico, funzionale e balistico
Specialista nella forza circolare

Prof. Renato Velotti

Metodologo dell'insegnamento e allenamento in Scienze Motorie,
professore a cattedra e docente metodo Pilates

Prof. Salvatore Tamburro

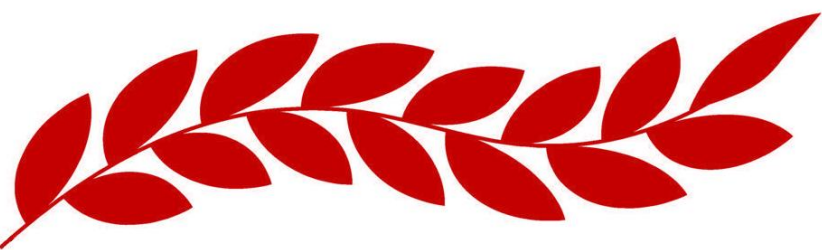
Metodologo dell'insegnamento e allenamento in Scienze Motorie,
Posturologo, Maestro Responsabile Tecnico Scientifico FIJKAM
Osteopata

Dott.ssa Serena Siano

Biologa Nutrizionista, specialista in obesità e disturbi del
comportamento alimentare

Avv. Giuseppe Maticena

Avvocato





ARGOMENTI TRATTATI NEL CORSO*

- Principi generali di anatomia e fisiologia funzionale
- Test di valutazioni Motorio-Funzionali con applicazioni pratiche
- Definizione e principi dell'allenamento funzionale
- Preparazione e pre-attivazione della struttura "corpo"
- Il warm-up per la preparazione delle strutture muscolo-scheletriche e tendinee-legamentose
- Functional Trinity
- I modelli di movimento fondamentali: **hinge, squat, lunge, push, pull, twist, gait/carry** con applicazioni monoplanari e multiplanari
- Movimenti rotazionali, balistici, in body-weight e con utilizzo di tools
- Principi di stimolazione dei meccanismi energetici e loro interferenze
- Programmazione: dal microciclo al macrociclo. Compilazione di un programma di lavoro con tools ed in body-weight
- Come scegliere il tool più adatto allo scopo e differenze: Barbell, Kettlebell, Dumbell, XBall, ecc..
- Principi generali su come strutturare una corretta alimentazione per uno sportivo
- Principi di Functional Safety e Functional Recovery
- La responsabilità civile e penale dei tecnici durante lo svolgimento delle attività

64 ore formative teorico-pratiche applicate
4 CFU / ATP convenzionati
30 Crediti SNaQ

* Il programma potrebbe subire variazioni, pertanto si consiglia di essere costantemente aggiornati con la segreteria organizzativa.

