



A.S.D. SETTORE NAZIONALE POWERLIFTING - via Marone, 4 - 38066 Riva del Garda (TN)
C.F.: 93024440229 - email: segreteria@snpl.it cell: 348 36 47 042

Cod. CL001
SPORT: POWERLIFTING
DISCIPLINA: POWERLIFTING

CORSO ALLENATORE NAZIONALE di POWERLIFTING AICS 2023

il corso è rivolto a tutti:

👉 i trainers di discipline atletiche e di fitness che intendono sviluppare conoscenze didattiche anche nell'ambito dell'insegnamento del powerlifting per avviarsi all'insegnamento.

👉 gli atleti che volessero migliorare/ampliare il proprio bagaglio di preparazione didattica personale.

il corso abilita alla :

- Qualifica di “Allenatore Nazionale Powerlifting - A.I.C.S.” con diploma rilasciato da EPS riconosciuto CONI per la disciplina del : “Powerlifting” e con inserimento nel registro nazionale allenatori del Dipartimento Nazionale dello Sport A.I.C.S.

il corso si terrà il :

sabato e domenica : 06-07 maggio 2023

sabato e domenica : 13-14 maggio 2023

sabato e domenica : 20-21 maggio 2023

il corso si terrà presso :

Sede del Comitato Nazionale Powerlifting A.I.C.S. presso gli spazi dell'A.S.D. Team Atlantide sita a Riva del Garda (TN) in Via Marone, 4.

durante il corso verranno trattati i seguenti argomenti :

sarà consegnata a tutti i partecipanti il manuale tecnico riguardante gli argomenti del corso.

| Data | Orario | Materie | Docente |
|-------------------|--------------|---|--|
| 06/05/2023 | 09.30 | introduzione del corso | Luca Vittorio Ravera |
| 06/05/2023 | a seguire | regolamento ed algoritmo di gara | Luca Vittorio Ravera |
| 06/05/2023 | a seguire | antidoping e codice W.A.D.A. | Luca Vittorio Ravera |
| 06/05/2023 | a seguire | il modello anatomico e la terminologia | Luca Vittorio Ravera |
| 07/05/2023 | 09.00 | anatomia apparato muscolo-scheletrico | Luca Vittorio Ravera |
| 07/05/2023 | a seguire | contrazione muscolare e sistemi energetici | Luca Vittorio Ravera |
| 07/05/2023 | a seguire | class. muscolare fisiologica e meccanica | Luca Vittorio Ravera |
| 13/05/2023 | 09.30 | cenni di biomeccanica | Luca Vittorio Ravera |
| 13/05/2023 | a seguire | approccio all'analisi meccanica del gesto | Luca Vittorio Ravera |
| 13/05/2023 | a seguire | pratica in sala pesi con sguardo analitico | Luca Vittorio Ravera |
| 13/05/2023 | a seguire | teoria generale dell'allenamento | Luca Vittorio Ravera |
| 14/05/2023 | 09.00 | teoria dell'allenamento nel powerlifting | Luca Vittorio Ravera |
| 14/05/2023 | a seguire | impostazione squat, bench press, deadlift da gara | Luca Vittorio Ravera |
| 14/05/2023 | a seguire | schede valutative | Luca Vittorio Ravera |
| 14/05/2023 | a seguire | tecniche di allenamento per forza | Luca Vittorio Ravera |
| 14/05/2023 | a seguire | impostazione squat, bench press, deadlift da gara | Luca Vittorio Ravera |
| 20/05/2023 | 09.00 | pratica in sala pesi con sguardo analitico : attrezzatura libera (manubri e bilancieri) attrezzatura isotonica attrezzatura cardio fitness | Luca Vittorio Ravera Viviana Cazzolli |
| 20/05/2023 | a seguire | pratica del gesto da gara : squat, bench press, deadlift . | Luca Vittorio Ravera Viviana Cazzolli |
| 21/05/2023 | 09.00 | ripasso generale, domande | Luca Vittorio Ravera |
| 21/05/2023 | 13.00 | esame scritto | Luca Vittorio Ravera |
| 21/05/2023 | a seguire | esame teorico/pratico . | Luca Vittorio Ravera |
| 21/05/2023 | a seguire | consegna e discussione risultati esame e saluti . | Luca Vittorio Ravera |

totale ore didattiche : 48

il programma didattico prevede siano già consolidate le basi didattiche sull'allenamento in sala pesi.

iscrizione :

per l'iscrizione possibile solo online alla pagina :

<http://www.snpl.it/prodotto/corso-allenatore-powerlifting-aics-2023/>

tesseramento :

il tesseramento riguarda i candidati **NON** in possesso di tesseramento AICS per la disciplina del Powerlifting in corso di validità; è possibile eseguire il tesseramento solo online alla pagina :

<http://www.snpl.it/prodotto/tessera-atleta-aics-365/>

compilando anche il relativo modulo di consenso in forma cartacea e mandandone scansione o immagine fronte/retro all'indirizzo e-mail :

segreteria@snpl.it

certificato medico :

i corsisti partecipanti devono essere in possesso del certificato medico sportivo non agonistico, oppure agonistico.

Riva del Garda 26/03/2023

presidente Settore Nazionale Powerlifting A.I.C.S.
comitato Nazionale Powerlifting A.I.C.S.

Luca Vittorio Ravera

presidente nominato W.D.F.P.F. ITALIA
coordinatore comitato Nazionale Powerlifting A.I.C.S.

Ivano Bianchi