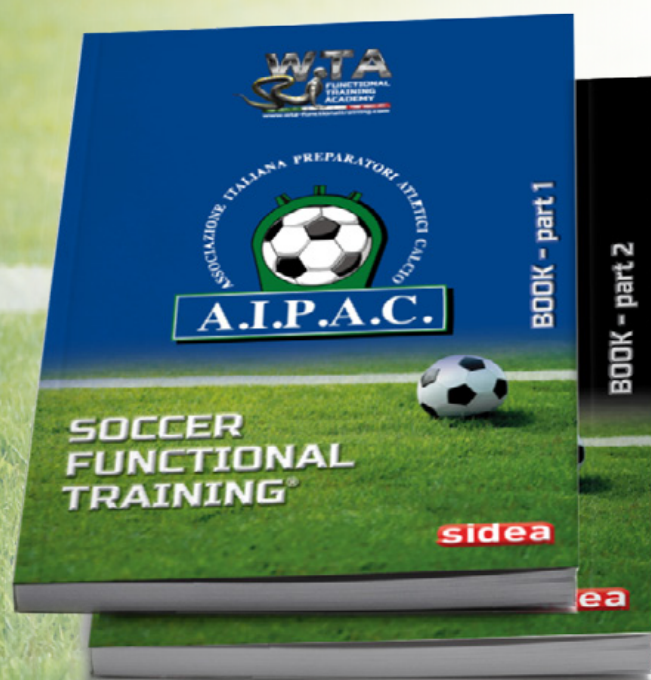




**UNICA DATA DEL 2017**



**sidea**

**2° CORSO**

**09-10-11  
GIUGNO**

**GAMBETTOLA  
(CESENA)  
Wellness Center  
via Peticari 19**

## **CORSO ISTRUTTORE DI SOCCER FUNCTIONAL TRAINING®**

- I principi del WTA Functional Training®: dalla storia dell'evoluzione dell'uomo e della preparazione fisica, alle scienze della struttura, funzione e movimento del corpo umano.
- Le applicazioni del WTA Functional Training® nella preparazione atletica dei calciatori.
- Le applicazioni del WTA Functional Training® nel condizionamento della mobilità articolare richiesta nel calcio: Primitive Functional Movement® e Flying Suspension Training per una mobilità articolare dinamica globale rispettando le catene mio-fasciali e la multiplanarità dei movimenti.
- Le applicazioni del WTA Functional Training® nel condizionamento delle qualità fisiche coordinative richieste nel calcio: coordinazione generale e speciale con esercitazioni globali, propriocettive e multiplanari.
- Le applicazioni del WTA Functional Training® nell'incremento delle qualità fisiche condizionali richieste nel calcio: forza, reattività, velocità, rapidità, potenza, resistenza alla velocità.
- Cenni di applicazioni del WTA Functional Training® nella prevenzione dei traumi e nel recupero post-traumatico dei calciatori.
- Le applicazioni del WTA Functional Training® nel calcio giovanile.
- Scenari di applicazione del WTA Functional Training® in contesti indoor e outdoor.
- Applicazioni teoriche e pratiche degli strumenti di lavoro del WTA Functional Training® con esercizi suddivisi per livello, finalità, macroaree e piani di movimento:
  - **Primitive Functional Movement®**  
(mobilità articolare e core training in sequenze neuro-motorie a corpo libero a terra)
  - **Flying Suspension Training**  
(allenamento in sospensione su supporti instabili per core training e forza funzionale)
  - **Flowbag Training®**  
(sacche con acqua all'interno per core training, stabilizzazione articolare, propriocezione dinamica, reattività e rapidità)
  - **Handle Med Ball Training**  
(palle mediche con maniglie per core training e rapidità)
  - **Kettlebell Training**  
(palle di ghisa con maniglia per esercizi balistici finalizzati alla velocità e alla potenza)
  - **Speed Band Training**  
(elastico con imbracatura per esercitazioni di velocità ad incremento di resistenza esterna)
- La valutazione funzionale del calciatore attraverso il WTA Functional Training®.
- Periodizzazione e programmazione dell'allenamento funzionale per il calcio con realizzazione di protocolli di lavoro divisi per livelli ed obiettivi e impostati sul macrociclo della stagione agonistica.

**PER INFO, ISCRIZIONI E TUTTE LE ALTRE DATE IN PROGRAMMA:**