

## Miei Carissimi,

è con grande piacere che, su richiesta di alcune delle Nostre Società Sportive e del Nostro Presidente Narcisio Gobbi, organizzo il primo dei corsi di aggiornamento monotematici dal titolo "Allenarsi in palestra con FICSF". Scopo del corso è quello di aiutare allenatori neofiti e veterani a impostare un corretto e professionale programma di allenamento tenendo in considerazione la più vasta gamma di esercizi possibili con le attrezzature disponibili e prestando particolare cura alla personalizzazione del piano di lavoro e alla postura durante l'esecuzione delle attività proposte. Ciò non solo in modo da ottimizzare il risultato sportivo, ma anche al fine di prevenire possibili danni alla salute dovuti a sovraccarico funzionale delle strutture sollecitate. Quindi, dopo aver ripreso ed approfondito alcuni degli argomenti affrontati al corso allenatori, verranno affrontati nel dettaglio tematiche, come la pianificazione dell'attività aerobica ed anaerobica, e verrà illustrato l'uso corretto degli attrezzi disponibili in palestra con alcune delle più note varianti d'esercizio possibili. In allegato viene riportato di seguito il programma dettagliato. I docenti sono stati scelti tra le più note personalità del panorama lombardo al fine di illustrare adeguatamente gli argomenti proposti e consentire un'esauriente risposta in loco a dubbi, curiosità o approfondimenti che si ritenessero eventualmente necessari.

Possono iscriversi al corso i dirigenti delle società affiliate e gli allenatori di I o II livello FICSF allegando in ogni caso adeguata documentazione comprovante il possesso del titolo richiesto al momento dell'iscrizione. Il corso si terrà presso l'hotel Leonardo Da Vinci di Erba ( CO ) nei giorni 27 e 28 ottobre 2007 e avrà un costo complessivo di:

- euro 140, per gli allenatori iscritti all'albo FICSF
- euro 160, per i dirigenti FICSF tesserati al 31 marzo 2007
- euro 200, per allenatori, istruttori e dirigenti non tesserati FICSF

comprensivo di due giornate di lezione, due pranzi e del libro di testo "Biomeccanica degli esercizi a confronto" di A. Stucchi edito da Erika Edizioni. Agevolazioni particolari saranno, inoltre, previste per coloro i quali, abitando fuori regione, desiderassero pernottare presso l'hotel sede del congresso la notte: supplemento di 75 euro per la doppia e 100 per la singola, comprensivo in entrambi i casi di cena e prima colazione.

Per iscriversi al corso sarà possibile inviare la propria richiesta di partecipazione a decorrere dal 1 aprile 2007 compilando l'apposito modulo. In nessun caso saranno accettate iscrizioni o prenotazioni non accompagnate da ricevuta di pagamento. Quest'ultimo andrà effettuato sul c/c postale nr. 21732680 intestato a FEDERAZIONE ITALIANA CANTAGGIO SEDILE FISSO, precisando come causale "iscrizione al corso Allenarsi in palestra con FICSF". Per motivi organizzativi, le iscrizioni si chiuderanno circa un mese prima dell'inizio del corso e, pertanto, l'ultimo giorno utile per poter effettuare l'iscrizione sarà il 30 settembre 2007. Al fine di consentire ai partecipanti la possibilità di interagire coi docenti il numero massimo di allievi presenti in aula sarà non superiore a 50; tali posti saranno attribuiti secondo l'ordine temporale di iscrizione fino ad esaurimento. Gli allenatori iscritti all'albo avranno diritto prioritario se si iscriveranno entro il 30 giugno 2007.

Il corso non potrà essere attivato in caso del mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti ( 30 iscritti ) necessari a sostenere le spese avendo il corso come unico sussidio la quota d'iscrizione dei partecipanti: in tal caso, la FICSF provvederà a rimborsare agli iscritti l'intera quota versata entro un mese dalla comunicazione dell'annullamento. In caso di rinuncia da parte del partecipante a decorrere da 30 giorni prima dell'inizio del corso, potrà essere rimborsata una quota pari al 50% di quanto versato; nulla potrà invece essere restituito per ripensamenti dopo tale data. Al termine del corso verrà effettuata una prova di valutazione a cui potranno accedere solo gli iscritti che avranno partecipato almeno al 75% della didattica; l'attestato di partecipazione FICSF sarà consegnato solo a coloro che avranno raggiunto un risultato giudicato almeno sufficiente dalla commissione valutatrice. I criteri di svolgimento della prova saranno illustrati dai docenti prima del suo espletamento.

Eventuali ulteriori informazioni potranno essere richieste alla segreteria nazionale al numero di telefono 010 6671782, attraverso fax al nr. 010 4206621 o mail a: iscrizioni@ficsf.it. Allo stesso indirizzo andranno inviati via fax la richiesta di partecipazione accompagnata dai titoli richiesti e dalla ricevuta di pagamento. Informazioni relative al raggiungimento della sede congressuale e al possibile soggiorno in hotel potranno invece essere richieste direttamente a Luigi Gaffuri.

Cordialmente

Dr Massimiliano Nosedà  
Presidente di Commissione Medica  
Direttore Scientifico FICSF

## PROGRAMMA DIDATTICO DELLA PRIMA GIORNATA

Orario	Docente	Argomento
08.30-09.00	FICSF staff Pres. Narcisio Gobbi	Registrazione dei partecipanti ed introduzione Il saluto del Nostro Presidente
09.00-10.00	Dr Massimiliano Nosedà	Il muscolo: come è fatto ? Cenni di anatomia ed istologia
10.00-11.00	Dr Massimiliano Nosedà	Il muscolo: come funziona ? Cenni di fisiologia, di biomeccanica e di biochimica
11.00-12.00	Dr Massimiliano Nosedà	La placca neuro-muscolare e il Sistema Nervoso Centrale
12.00-13.00	Dr Massimiliano Nosedà	Principi di fisiologia della fatica, dell'allenamento e del sovrallenamento
13.00-14.30	PAUSA PRANZO	
14.30-15.30	Prof Ferdinando Cereda	Quando è fitness, quando è sport
15.30-16.30	Prof Ferdinando Cereda	Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato cardio-respiratorio
16.30-17.30	Prof Ferdinando Cereda	Programmare l'attività aerobica in palestra: test e pianificazione dell'allenamento
17.30-18.30	Prof Ferdinando Cereda	Attrezzature per l'attività aerobica in palestra.

## PROGRAMMA DIDATTICO DELLA SECONDA GIORNATA

Orario	Docente	Argomento
09.00-10.00	Dr Marco Piergianni	Allenare forza, resistenza, velocità, destrezza ed equilibrio
10.00-11.00	Dr Marco Piergianni	Tronco anteriore e posteriore: richiami di anatomia, sistematica degli esercizi alle macchine con ottimizzazione della tecnica e cura della postura
11.00-12.00	Dr Marco Piergianni	Arti superiori ed inferiori: richiami di anatomia, sistematica degli esercizi alle macchine con ottimizzazione della tecnica e cura della postura
12.00-13.00	Dr Marco Piergianni	La scheda di lavoro: come impostare un programma di lavoro personalizzato
13.00-14.30	PAUSA PRANZO	
14.30-15.30	Dr Massimiliano Nosedà	Allenare il tronco con manubri e bilancieri: sistematica degli esercizi e consigli igienico-posturali
15.30-16.30	Dr Massimiliano Nosedà	Allenare gli arti superiori con manubri e bilancieri: sistematica degli esercizi e consigli igienico-posturali
16.30-17.30	Dr Massimiliano Nosedà	Allenare gli arti inferiori con manubri e bilancieri: sistematica degli esercizi e consigli igienico-posturali
17.30-18.30	Dr Massimiliano Nosedà	Test di valutazione finale e consegna attestati di partecipazione

## SCHEDA DI ISCRIZIONE AL CORSO "ALLENARSI IN PALESTRA CON FICSF"

Si prega di compilare la seguente scheda in ogni sua parte e in stampatello. Inviarla insieme alla certificazione dei propri titoli e alla ricevuta di versamento via fax allo 010 4206621 entro il 30 settembre 2007. Attendere, quindi, via mail l'avvenuta conferma della registrazione e l'attribuzione del numero progressivo.

NOME \_\_\_\_\_

COGNOME \_\_\_\_\_

SOCIETA' DI APPARTENENZA \_\_\_\_\_

TITOLO POSSEDUTO

- dirigente  
 allenatore I livello  
 allenatore II livello

INDIRIZZO \_\_\_\_\_ CIVICO N° \_\_\_\_\_

CAP \_\_\_\_\_ CITTA' \_\_\_\_\_

MAIL \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

CODICE FISCALE \_\_\_\_\_

NUMERO E TIPOLOGIA DI DOCUMENTI ALLEGATI \_\_\_\_\_

RICHIESTA AGGIUNTIVA DI PERNOTTAMENTO

- SI  NO

Specificare:

Numero notti \_\_\_\_\_

date \_\_\_\_\_

se in singola o in doppia, e in questo caso il nominativo del collega o dell'accompagnatore \_\_\_\_\_

TOTALE VERSATO \_\_\_\_\_

FIRMA LEGGIBILE \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

### CORPO DOCENTI

#### Dr. Massimiliano Noseda

- Direttore Scientifico e Presidente di Commissione Medica Federazione Italiana Canottaggio Sedile Fisso
- Medico Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione

#### Prof. Ferdinando Cereda

- Docente a contratto presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano per il Corso di Laurea Specialistica in "Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate"
- Cattedra di "Teoria, Tecnica e Didattica delle Attività Motorie per il Fitness"
- Laureato in scienze motorie, Master Fitness Sciences ISSA

#### Dr. Marco Piergianni

- Direttore tecnico di centri fitness
- Laureato in scienze motorie, Personal trainer ISSA CTF3

#### SEGRETERIA SCIENTIFICA

Dr Massimiliano Noseda  
massimiliano.noseda@tin.it

#### SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Per iscrizioni:  
Mazzocchi Marco  
iscrizioni@ficsf.it fax 010-4206621 tel 010-6671782

Per informazioni logistiche:

Luigi Gaffuri  
falcorupenesso@libero.it tel. 335-5289051

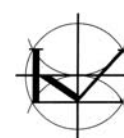
#### SEGRETERIA OPERATIVA

Cristina Bianchi  
iscrizioni@ficsf.it

#### LA SEDE DEL CORSO

Il corso si terrà presso l'hotel Leonardo Da Vinci, in Via Leonardo Da Vinci, n° 1 a Erba.

Informazioni su come raggiungere la sede congressuale sono disponibili sul sito [www.hotelleonardodavinci.com](http://www.hotelleonardodavinci.com)



Leonardo da Vinci  
TURISMO E CONGRESSI  
HOTEL \*\*\*\*\*  
RISTORANTI  
PISCINA

# ALLENARSI IN PALESTRA CON FICSF

# 10

## CORSO DI AGGIORNAMENTO PER ALLENATORI

