



Roma, 17.09.2021
Prot. n. 377

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società di Trail AICS
Alle Società di Ginnastica AICS

Loro Sedi

Oggetto: 9° Corso di Formazione per "Functional Training – OCR Specialist Trainer" – Cesenatico (FC) 6-7 e 13-14 Novembre 2021.

Cari Presidenti,

la Direzione Nazionale – Dipartimento Sport – in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Forlì, la ASD Lupi di Sparta e la ASD Cross Training Italia, organizza il 9° Corso di Formazione per "**Functional Training – OCR Specialist Trainer**" che si terrà a **Cesenatico (FC)**, nei giorni **6-7 e 13-14 Novembre p.v. presso la sede della ASD Lupi di Sparta – Via Campone Sala 449.**

La partecipazione al Corso è consentita ai maggiorenni, è subordinata al versamento della quota di iscrizione, al possesso della tessera AICS 2022 ed alla presentazione del certificato medico. Il Corso sarà effettivamente realizzato al raggiungimento di n. 6 iscrizioni (massimo 20). La quota di iscrizione è di **€ 480,00** (quattrocentottanta/00) a persona ed è comprensiva di: docenza, materiale didattico, T-shirt dedicata, emissione diploma nazionale e tesserino istruttore, da parte della Direzione Nazionale, e iscrizione all'Albo Nazionale degli Istruttori AICS pubblicato sul sito www.aics.it.

La quota di iscrizione dovrà essere corrisposta tramite bonifico bancario intestato a: AICS Direzione Nazionale – IT 75 I 01030 03271 000061460833 – Causale: Quota Iscrizione Corso OCR. Copia del bonifico effettuato, del certificato medico sportivo che attesti l'idoneità fisica (rilasciato in data non anteriore a 6 mesi), unitamente alla scheda di iscrizione dovranno essere inoltrate, via e-mail, alla Direzione Nazionale – Dipartimento Sport – dnsport@aics.info entro e non oltre il **31 ottobre p.v.**

./.



Le spese di viaggio ed eventuale soggiorno saranno a carico dei partecipanti.

L'evento sarà organizzato nel pieno rispetto del protocollo anti-covid che sarà trasmesso agli iscritti al Corso. Se il Corso non potesse aver luogo, nelle date indicate per motivi legati alla situazione pandemica, sarà rinviato a data da stabilire.

Per ulteriori informazioni di carattere tecnico potete contattare il responsabile del Corso Dott. Gabriele Capasso cell. 333.6252782, indirizzo e-mail lloblu68@gmail.com e consultare il sito www.crosstrainingsora.

In allegato troverete una breve presentazione della disciplina e del Corso, con il relativo programma dettagliato delle lezioni.

Cordiali saluti.

Il Presidente
On. Bruno Molea

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'B. Molea', positioned below the typed name.



CORSO FORMAZIONE ISTRUTTORI AICS FUNCTIONAL TRAINING OCR SPECIALIST

PRESENTAZIONE

Spartan Race, Legion Run o semplicemente Mud Run, comunque le si voglia chiamare, le **OCR (Obstacle Course Race)** sono il fenomeno sportivo del momento destinato a crescere ulteriormente nei prossimi anni.

La pratica di questa attività viene sempre più spesso approcciata in maniera approssimativa da sportivi provenienti da altre discipline o anche da semplici curiosi.

Le **OCR** necessitano invece di un'adeguata **preparazione fisica** e di **conoscenze tecniche-scientifiche**, indispensabili per l'approccio alla disciplina e alla gara.

E' opportuno quindi prepararsi o insegnare ad altri avendo le competenze e un **titolo di "istruttore OCR" rilasciato da un ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA riconosciuto dal CONI**.

Diventa quindi necessaria la preparazione multidisciplinare e polivalente che vada oltre la semplice tecnica di superamento degli ostacoli.

MISSION

Il **Corso "OCR SPECIALIST TRAINER"** è il primo Corso Istruttore OCR multi-disciplinare **certificato nazionale AICS, EPS** riconosciuto dal **CONI**, in cui la formazione sulle OCR avviene a 360°.

Nasce dalla necessità di fornire, oltre all'aspetto pratico, l'approccio scientifico e tecnico-culturale per il miglioramento della performance sportiva nella disciplina OCR.

Programmazione dell'allenamento, biomeccanica del gesto atletico, nutrizione sportiva, integrazione e supplementazione alimentare, traumatologia, sono solo alcuni argomenti trattati nel corso...dalla preparazione atletica alla gara!

ORGANIZZAZIONE GENERALE DEL CORSO

Il corso si articola in **4 workshop** suddivisi in **due weekend**, per un **totale di 32 ore formative**. In ogni giornata formativa saranno trattati argomenti **teorico-tecnici** e **laboratori pratici** sul **METODO ALLENANTE FUNCTIONAL TRAINING OCR SPECIALIST** con **esercitazioni di propedeutica outdoor** presso la **sede della ASD Lupi di Sparta** nonché la **simulazione** di una **gara OCR 5 km Sprint 20+**.

WORKSHOP I: LA VALUTAZIONE PRESTAZIONALE	DATA: 06.11.2021
09:30 – 10:00	Registrazione partecipanti
10:00 – 13:00	Lezione teorico – tecnica
13:00 – 14:30	Pausa pranzo
14:30 – 15:30	Lezione teorico – tecnica
15:30 – 16:00	Pausa pre – esercitazione
16:00 – 18:00	Lezione pratica

PROGRAMMA

Sessione teorico-tecnica

1. Introduzione al Corso generale ed al WorkShop
2. Informazioni generali sull'OCR e format gare
3. L'importanza della programmazione nell'allenamento OCR e il ruolo del Trainer
4. Fisiologia dell'esercizio fisico – sistemi energetici: cenni di fisiologia dell'esercizio aerobico / anaerobico
5. Valutazione della composizione corporea
6. Basi di Nutrizione – Macronutrienti ed Idratazione
7. Anatomia funzionale dell'apparato locomotore
8. Programmazione dell'allenamento cardio vascolare – il concetto di VO2max – il concetto di soglia aerobica e anaerobica e relativo utilizzo dei nutrienti
9. Test
10. Allenamento funzionale finalizzato alle OCR

Sessione pratica outdoor

1. Mobilità articolare
2. Tecnica di allenamento funzionale finalizzato alla preparazione atletica della OCR

WORKSHOP II: OTTIMIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO	DATA: 07.11.2021
10:00 – 13:00	Lezione pratica bootcamp
13:00 – 14:30	Pausa pranzo
14:30 – 17:30	Lezione teorico – tecnica

PROGRAMMA

Sessione pratica outdoor in Bootcamp: tecniche necessarie al superamento degli ostacoli utilizzati nelle OCR – Parte I

1. Monkey bar – multi rig
2. Rope climb – Rope traverse
3. Wall – Inverted wall
4. Slip wall – Olympus – High Hardle

Sessione teorico-tecnica

1. Introduzione al Workshop
2. Programmazione allenamento della forza muscolare
3. Test – Risposta neuromuscolare all'allenamento della forza – l'allenamento dei sistemi energetici – fatica e recupero -
4. Periodizzazione come pianificazione e programmazione dell'allenamento sportivo

5. Allenamento della corsa
6. Allenamento del grip

WORKSHOP III: ALLENAMENTO SPECIFICO	DATA: 13.11.2021
10:00 – 13:00	Lezione pratica bootcamp
13:00 – 14:30	Pausa pranzo
14:30 – 17:30	Lezione teorico – tecnica

PROGRAMMA

Sessione pratica outdoor in Bootcamp: tecniche necessarie al superamento degli ostacoli utilizzati nelle OCR – Parte II

1. Ostacoli in sospensione: Twister
2. Quarter pipe
3. Ostacoli di equilibrio
4. Penalità in gara: Burpees

Sessione teorico-tecnica

1. Introduzione al Workshop
2. Programmazione – gestione delle variabili di allenamento – pianificazione e programmazione del microciclo e mesociclo – programmazione macro ciclo
3. Cicli di preparazione alle gare: dietetica applicata alle fasi di periodizzazione
4. Fasi di carico e scarico pre e post work-out
5. Schemi dietetici: consigli sulla pianificazione
6. Nutraceutica applicata
7. Gestione del riscaldamento nel pre-gara
7. Abbigliamento tecnico e scarpe consigliate in relazione alla tipologia di gare
8. Programmi di allenamento

WORKSHOP IV: LA GARA	DATA: 14.11.2021
10:00 – 13:00	Simulazione gara bootcamp
13:00 – 14:30	Pausa pranzo
14:30 – 16:30	Lezione teorico – tecnica
16:30 – 17:30	Valutazione fine corso

PROGRAMMA

Sessione pratica outdoor in Bootcamp

1. Tecniche di riscaldamento e mobilità articolare
2. Simulazione gara in bootcamp 5 km Sprint 20+
3. Tecniche di stretching post gara

Sessione teorico-tecnica

1. Introduzione al Workshop
2. Pre, during: l'approccio mentale
3. Integrazione e supplementazione in allenamento e gare
4. Organizzazione eventi OCR
5. Test di valutazione

DOCENTI

Dott. Gabriele Capasso Personal Trainer, Istruttore Allenamento Funzionale, Istruttore OCR Specialist Trainer, coordinatore nazionale AICS disciplina sportiva OCR

Docente Laureato in Scienze Motorie.

Docente Biologo Nutrizionista

Docente Atleta, Istruttore AICS OCR Specialist Trainer, atleta OCR - specialista in tecniche superamento ostacoli.



**9° Corso di Formazione per “Functional Training – OCR Specialist Trainer”
Cesenatico (FC) 6-7 e 13-14 Novembre 2021**

Compilare il modulo in tutte le sue parti, firmarlo ed inviarlo via e-mail a: dnsport@aics.info **entro il 31 Ottobre 2021**

DATI PARTECIPANTE

Cognome Nome.....

Data e luogo di nascita.....Provincia.....

Residente in Via.....Comune.....(Provincia).....

Indirizzo e-mail.....Tel.....Cell.....

Codice Fiscale.....

Circolo AICSCod. AICS.....

Provincia..... n. Tessera AICS 2021.....

Costo di iscrizione al Corso: € 480,00 (quattrocentottanta/00)

Pagamento: Bonifico Bancario a: AICS – DIREZIONE NAZIONALE Causale: Corso OCR Novembre 2021

IBAN: IT 75 I 01030 03271 000061460833 (entro e non oltre il 31 Ottobre 2021 p.v.)

Condizioni generali di partecipazione

La quota d’iscrizione s’intende per persona e comprende: docenza, materiale didattico, T-shirt dedicata rilascio del diploma e del tesserino di Istruttore da parte della Direzione Nazionale e iscrizione all’Albo Nazionale degli Istruttori AICS per chi avrà superato positivamente il test finale.

Il numero massimo di partecipanti è di 20 (minimo 6 partecipanti per l’attivazione del Corso).

Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo di iscrizione e nella relativa circolare esplicativa.

Si dichiara di aver preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso.

Data Firma

Ai sensi dell’art. 13 del GDPR 2016/679/UE – Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all’atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l’ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l’esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Data ___/___/___ Timbro e firma _____