



Roma, 07.02.2024

Prot.n.1547

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

-----  
Loro Sedi

**Oggetto: 10° Corso di Formazione per "Functional Training – OCR Specialist Trainer" – Sora (FR) 16-17 marzo e 23-24 marzo 2024.**

*Cari Presidenti,*

la Direzione Nazionale – Dipartimento Sport – in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Frosinone e la ASD Cross Training Sora, organizza il 10° Corso di Formazione per **"Functional Training – OCR Specialist Trainer"** che si terrà a **Sora (FR), nei giorni 16-17 marzo e 23-24 marzo 2024.**

La partecipazione al Corso è consentita ai maggiorenni, è subordinata al versamento della quota di iscrizione, al possesso della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso 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](http://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](mailto:dnsport@aics.info) **entro e non oltre il 07 marzo p.v.**

**Sedi** del Corso saranno la ASD Cross Training Sora Indoor – Via Agnonello, snc – Sora (FR) e nel Bootcamp ad ostacoli sito in Arpino (FR) Via Pagnanelli.

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

Per ulteriori informazioni di carattere tecnico potete contattare il responsabile del Corso Dott. Gabriele Capasso cell. 333.6252782, indirizzo e-mail [asdcrosstrainingitalia@gmail.com](mailto:asdcrosstrainingitalia@gmail.com) e consultare i canali social della Cross Training Italia e Cross Training Sora il sito [www.crosstrainingsora](http://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



## **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 multidisciplinare **certificato nazionale AICS, EPS** riconosciuto dal **CONI**, in cui la formazione sulle OCR avviene a 360°.

**Nasce dalla necessità di fornire, oltre all'aspetto tecnico-pratico, l'approccio tecnico-culturale per SAPER INSEGNARE all'allievo come raggiungere una valida 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 divide in **4 workshop** suddivisi in **due weekend** per un **totale di 32 ore formative**. In ogni giornata verranno trattati argomenti **teorico-tecnici** e **laboratori pratici** sull' **METODO ALLENANTE FUNCTIONAL TRAINING OCR SPECIALIST** con **esercitazioni di propedeutica outdoor** presso il bootcamp della **ASD CROSS TRAINING ITALIA** nonché la **PARTECIPAZIONE** a una **gara OCR** che si terrà il **24 marzo** a chiusura del corso secondo il format **AICS OCR ITALY ARENA**

---

<b>WORKSHOP I: LA VALUTAZIONE PRESTAZIONALE</b>	<b>DATA: 16.03.2024</b>
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. Allenare la corsa: teoria, tecnica e zone frequenza cardiaca
10. Allenamento funzionale finalizzato alle OCR

### **Sessione pratica indoor**

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

---

<b>WORKSHOP II: OTTIMIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO</b>	<b>DATA: 17.03.2024</b>
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. Hercules – 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: programmazione e tabelle
  6. Allenamento del grip
-

<b>WORKSHOP III: ALLENAMENTO SPECIFICO</b>	<b>DATA: 23.03.2024</b>
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: balance, slack line
4. Penalità in gara: Burpees – Penalty Loop

**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 gara
8. Programmi di allenamento

<b>WORKSHOP IV: LA GARA</b>	<b>DATA: 24.03.2024</b>
10:00 – 13:00	Partecipazione alla gara in bootcamp OCR ITALY ARENA Spring Edition
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. Partecipazione alla gara in bootcamp OCR ITALY ARENA Spring Edition
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

<b>DOCENTI</b>
<b>Dott. Gabriele Capasso</b> Personal Trainer, Istruttore Allenamento Funzionale, Istruttore OCR Specialist Trainer, Preparatore atletico, coordinatore nazionale AICS disciplina sportiva OCR
<b>Docente Chinesiologo</b> Laurea magistrale in Scienze Motorie preventive ed adattate
<b>Docente Nutrizionista</b> Biologo Nutrizionista
<b>Docente Atleta OCR</b> , Istruttore AICS OCR Specialist Trainer, atleta OCR - specialista in tecniche superamento ostacoli.

#### **- PREZZO**

- **480,00 €** comprensivo di:
- emissione di diploma nazionale AICS, tesserino nazionale istruttore AICS, pubblicazione albo nazionale istruttori AICS,
- Iscrizione alla gara OCR ITALY ARENA Spring Edition del 24-03-2024
- Materiale didattico, t-shirt OCR SPESIALIST TRAINER dedicata e personalizzata con nome, tesseramento annuale stagione 2024/2025 ASD Cross Training Italia.

#### **- ORGANIZZATORI**

- **ASD Cross Training Italia**

#### **- LUOGO**

- Sede indoor **ASD CROSS TRAINING ITALIA**, via Agnonello, snc SORA (FR)
- Bootcamp ostacoli **ASD CROSS TRAINING ITALIA**, via Pagnanelli, ARPINO (FR)

#### **CONTATTI:**

Segreteria asd Cross Training Italia - Infoline: 333.6252782 [asdcrosstrainingitalia@gmail.com](mailto:asdcrosstrainingitalia@gmail.com)  
Dott. Gabriele Capasso – [lloblu68@gmail.com](mailto:lloblu68@gmail.com)

#### **Canali social e sito web**

**Cross Training Italia / Cross Training Sora / Coach Trainer Lello Capasso**

[www.crosstrainingsora.it](http://www.crosstrainingsora.it)



**MODULO DI ISCRIZIONE**  
**10° CORSO DI FORMAZIONE PER**  
**“FUNCTIONAL TRAINING OCR SPECIALIST TRAINER”**  
**SORA (FR) 16-17-23-24 MARZO 2024**

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 07/03/2024 A:** [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info), allegando copia del bonifico effettuato.

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Luogo di nascita \_\_\_\_\_ Data di nascita \_\_\_\_\_

Residente a (città) \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_

Codice Fiscale \_\_\_\_\_ Tel. cellulare \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail \_\_\_\_\_ Tessera AICS n. \_\_\_\_\_

Nome Società AiCS \_\_\_\_\_

Codice Società AICS n. \_\_\_\_\_ Comitato Provinciale di appartenenza \_\_\_\_\_

**Il/la sottoscritto/a:**

**DICHIARA** di aver preso visione dei requisiti richiesti, degli obiettivi e dei contenuti del corso e di essere a conoscenza delle normative riguardanti l'abilitazione oggetto del corso previste nei regolamenti AiCS.

**DICHIARA** di essere a conoscenza che, ai sensi del capo VI, art. 76(L) del D.P.R. 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del Codice penale e delle leggi speciali.

ACCETTA tutti i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e tutte quelle relative allo svolgimento del Corso.

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**Informativa privacy ai sensi dell'art.13 del Regolamento EU 2016/679**

Ai sensi dell'art.13 del GDPR 2016/679/UE 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.

Con riferimento all'eventuale pubblicazione del materiale video e/o fotografico realizzato durante i corsi il sottoscritto

**Presta il consenso**

**Nega il consenso**

Con riferimento alla registrazione delle lezioni che si tengono in videoconferenza il sottoscritto

**Presta il consenso**

**Nega il consenso**

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**COSTO DEL CORSO: € 480,00**

**MODALITÀ DI PAGAMENTO:**

**Bonifico Bancario intestato a:** AICS DIREZIONE NAZIONALE

**IBAN:** IT 75 I 01030 03271 000061460833;

**Causale:** Nome, Cognome, Iscrizione Corso OCR